د. عاطف لماضة

علاج حب الشباب وتساقط الشعر

- العادة السرية وحب الشباب .
- علاج تجاعيد الوجه .
- أسباب سقوط الشعر وعلاجه .
- الحناء بالأعشاب الطبيعية .

الدار الذهبية



الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

٨ ش الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت : ٣٩١٠٣٥٤ - فاكس : ٧٩٤٦٠٣١

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

■ إلى الذين
يحبون أن يتطهروا
■ إلى الباحثين والباحثات عن
الإشراقة ، والبهاء ، والجمال ،
في غير ما حرَّم الله تعالى
■ إلى المتطلعين إلى العودة إلى إفرازات الطبيعة
في التعامل مع الجسد الإنساني .. والراغبين
في التمسك بأهداب المأثورات النبوية
■ إلى هؤلاء جميعاً
نقدم هذا الكتاب

المؤلف ..
د. عاطف لماضة





المقـــدمــة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين .

فهذا كتاب في كيفية العناية بالبشرة والشعر والتعامل مع حالات البشرة ، وحالات الشعر المتباينة ..

ونظراً لما تسبب مشكلات البشرة والشعر من هموم تؤرق الجميع . خاصة الفتيات والسيدات . وتصبح الشغل الشاغل وفي مقدمة إهتماماتهن ..

مما جعل بيوت التصميمات ، ومراكز البحوث تعكف على استخراج المستحضرات الطبية والكيماوية للتعامل مع مشاكل البشرة والشعر .

وقد وجد لكثير من هذه المستحضرات عوارض ، ومشاكل يطلق عليها في علم الصيدلانيات . الآثار الجانبية . مما سبب مشكلات إضافية للمتعامل مع هذه المستحضرات ثم كانت النظرة القديمة الحديثة للتعامل مع الأعشاب كجانب من جوانب العلاجات التي غفل عنها الناس ردحاً من الزمان ..

وظهر هذا التحمس للتعامل بها .. فظروف غلاء المستحضرات الطبية والكيماوية ، وكثرة مشاكلها ، وظهور التشيع للأعشاب الطبية . وأبرز هذه الأعشاب وعلى قمتها تأتي الحنَّاء . فالنظرة المتأنية لها .. تظهر لنا عظمة هذه الحنَّاء . كدواء لكل آلام الأرجل والرأس (خاصة الصداع . ثم هي خير علاج لقشور الشعر ، وتقرحات البشرة .

وغير ذلك من أقنعة الليمون ، والترمس ، والزعتر ، والبقدونس الذي يطلقون عليه (فيتامينات الجمال) والحديث عن هذه الأعشاب يردنا رداً رفيقاً إلى الحديث عن المأثورات النبوية في التعامل بهذه الأعشاب .

وما أثر عن النبي ﷺ من أنه كان يدعو إلى الخضاب بالحنَّاء ، والتعامل مع الشعر الأشيب بالخضاب .. دون الخضاب باللون الأسود حتى لا يحاكي طبيعة الشعر .. بل أنه ﷺ كان كثيراً ما يختضبُ بالحنَّاء .

كذلك يردنا التعامل بالأعشاب إلى الرجوع إلى معين الإسلام في اتخاذ النظافة . نظافة الجسد بالاغتسال . ونظافة الوجه والبشرة بتتابع الوضوء ، وكما أن الوضوء سلاحُ المؤمن فهو كذلك أعظم قناع منظف ، ومكياج طبيعي لربات الخدور .. وفتيات الإسلام .. وختاماً ..



أسأل الله - تعالى - أن يرد المسلمين والمسلمات إلى النبع الصافي من دينهم ، وأن يجعل ما قدمنا من عمل ها هنا ، من الدعوة إلى الإهتمام بالشعر والبشرة ، سبيلاً إلى طريق مستقيم من التطهر والعبادة الحقة . إنه هو سبحانه خير مسئول وهو المستعان .

د . عاطف لماضة

٠٤٠ / ٥٧١٠٥٣٩ غربيـة

٠٤٠ / ٥٧١١٢٥٣ غربيـة

٠٥٠ / ٦٩٠٩٧١٥ دقهليـة

٠١٢ / ٢٧٣٨٤٥٣ محمول


الجلد
و
البشرة

الجلد

من أعظم مخلوقات الله في جسم الإنسان ذلك الغلاف الذي يلف الجسد كله ، يحيط به كما تحيط الأم الحنون وليدها ، مشفقة عليه من حر الصيف ، وقرّ الشتاء ، وعصف الرياح .. وهجوم الهَوَام !!

أكبر عضو في جسم الإنسان ..

مرآةُ المرءِ ، وبهاءُ المرأة ، وشقاوة الطفل ، وعناد الصغير ، وتقطيب المحزون ، وإبتسامة السعيد .. وأنات المريض .. وأَنَّة المكروب !!

يترجمُ ذلك كله .. لفَّات الجلد على جسد الإنسان .

إنْ إتسعت مساحته فطفل ناشيء ؛ وإن تغضنت لفاته فالشيخوخة تزحف يحسبه الناظر إليه طبقة صماء !!

أو غطاء مطروحاً على الجسم كعباءة أو دثار ..

لكنه من أنشط الأعضاء في جسم الإنسان على غير ما ينظر إليه الناس ..

لا تهدأ حركته ، ولا ينطفيء نشاطه ، متعدد المواهب ، واسع الخبرات ، وفير المزايا ..

رقيق الحس ..

رهيف المشاعر ..

يصمد للعاديات .. والرياح .. والهجير ، والزمهرير .. يقابل ذلك كله بصمود عجيب .. وتجاوب غريب بدمعة خجلى ، أو قشعريرة متوارية أمام الخطر ..

إذن ..

هو حصن أمان .. وقلعة إطمئنان .. وخط دفاع لا يخترق بسهولة ..

وقبل أن تنهار دفاعاته يكون ملايين الضحايا قد فقدوا حياتهم ، وإنتهى مصيرهم ..

فنحن أمام كائن حي مزود بكل مقومات الحياة ..

زاخر بالحركة والنشاط . على غير ما نراه ساكناً هامداً ..

يومه . يوم الجلد . كفاح دائم ، وعمل متصل ، وساعاته نشاط وإنتاج ..

هو كمدينة صناعية كبرى ، زاخرة بالمصانع ، والمرافق والخدمات !!

وأنظر ؟؟ لتتبين ذلك ..

فإن كل حكة بأظافرك أو دعكة بيديك تنسال معها ملايين الخلايا من هذا الجلد الذي تحسبه غُلفاً من كل حركة .



وهذا الفيض الغزير من طوفان العرق الذي ينضح مع اشتداد الحر ، وتسلط أشعة الشمس ؟.

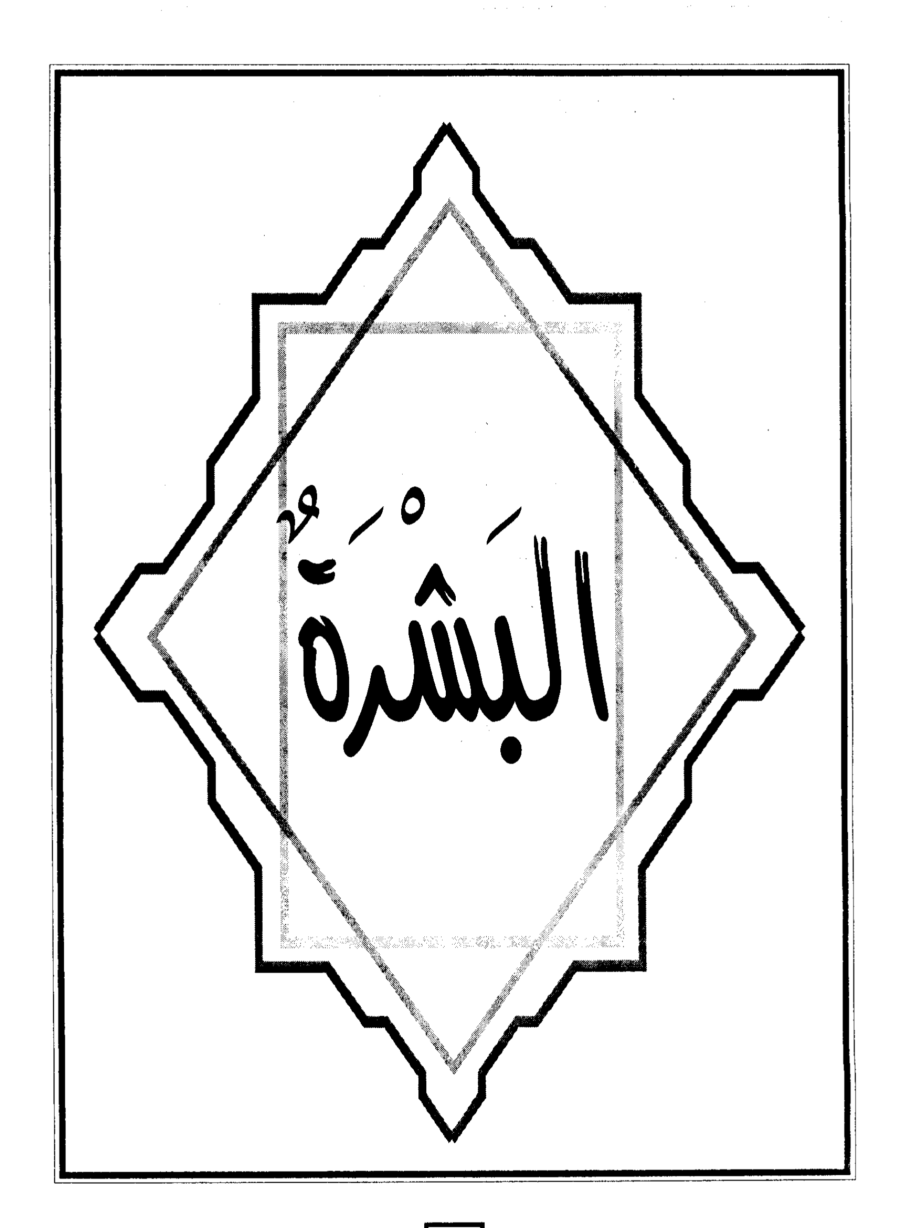
أهو فيضان من بقعة ساكنة خامدة الحركة ؟!!

لا ، بل هي عملية تصنيع ، وإعداد ، وإفراز لا تخلو من عجائب الجلد !!

وتلك الشعيرات الكثيفة أحياناً ، والنادرة أحياناً أهي نبت شيطاني ؟!! - إن صح التعبير - أم هي حركة موارة ، وعملية خلق فَوّارة ؟!!

كل هذا وغيره من أسرار الجلد من دقة الصانع الحكيم الذي أحسن كل شيء خلقه ﴿ وبدأ حلق الإنسان من طين ﴾ .




البَشَرَةُ



البَشَرَةُ

هي مرآةُ المَرءِ ..

واجهةُ الحياةِ ، تُرجمان المشاعر والأحاسيس ودليل على شخصية الإنسان .

هذا الغطاء الجلدي الذي يلف الجسد الإنساني لا يتجاوز سمكه ١ ـ ٤ ميلليمترات ..

هو آية من آيات الله تعالى ..

تدعو إلى التأمل !!

فتبلغ سماكة الجلد في اختلافها من منطقة إلى أخرى !!

فمقدار سمك الجلد على جفون العين ٠,٥ ميلليمتر ..

أما سمكه عند أخمص القدم فيبلغ ٦ ميلليمترات !!

أما الشعر !!

فيتوزع توزيعاً يتفق مع الإبداع الإلهي ، ودقة الصانع القدير !..

وباستثناء مناطق في الجلد مثل ..

باطن اليد ، وكعب القدم ..

فإن الجلد في جميع المناطق مغطى بالشعر ..

ويختلف من ٤ ـ ٨٠٠ شعرة في السنتيمتر المربع ..

سبحان الله !!

ويوجد في كل سنتيمتر مربع ٣٠٠ مسام عرقي ..

وهذا المسام يسمح بخروج السوائل منه إلى خارج الجلد ، ولا يسمح بالعكس .. أي بدخول السوائل من خارج الجسم إلى داخله في صمام في إتجاه واحد !!

~~~●●●~~~
~~~



لون البشرة !!

ومن أبدع ما صنع الله لون البشرة ..

بَلَ جَعَلَ اللهُ ـ تعالى ـ إختلافَ الألوان آيةً من آيات الله : ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّلْعَالِمِينَ ﴾[1] .

فينقسم الناس إلى أبيض ، وأسود ، وأصفر ، وأحمر .. ولم يجعل اللهُ ـ تعالى ـ هذه التفرقة في الألوان لإنتقاص قدر أحد ، أو تفضيل أحدٍ علي أحد ..

جاء في الحديث النبوي الشريف :

((.. لا فضل لعربي على أعجمي ، ولا لأبيض على أسود .. إلا بالتقوى)) .. الحديث .

إذاً ينقسم الناس في ألوانهم إلى أبيض ، وأسود ، وأصفر ، وأحمر .. بلا تفاضل بينهم إلا بما يقدموه بين يدي الله ـ تعالى ـ من عمل صالح ..

(١) سورة الروم ـ الآية : (٢٢).

فأنّى للإنسان لونه الجميل ، وصورته البديعة ، التي تأسر القلوب ، وتخلب الألباب ؟!

ولولا صنع الله .. لما كان للإنسان هذا اللون البديع .. فلقد جعل الله تعالى في الجلد خلايا تفرز أصباغاً تسمى ميلانين *(Melanin Pigments)*. ويختلف مقدارها من إنسان لآخر وهذه الصبغيات مع الدَّم الذي يجري في شعيرات الجلد الدموية يمنحان الجلد لونه الأبيض أو الأسمر ، أو الأسود ، ويعطيانه هذه النضارة الرائعة .. وذلك الجمال المدفون في خِلْقَةِ الله ، الإنسان وجلده !!

ومادة الميلانين الملونة للجلد لها وظيفة أخرى وهي حماية الخلايا من أشعة الشمس الحارقة ولذلك جعل الله ـ تعالى ـ هذه المادة ترتب نفسها على هيئة قبعة تحيط بالنواة لتحميها ..

وإلا تعرضت النواة لتشوهات ، وإنقسامات جنونية مسببة لسرطان الجلد .

ويقربُ عدد هذه الخلايا في جسم الإنسان من ٢ بليون خلية ..

ولو ولد الإنسان بدونها لأصبح جلده ناصع البياض ، وهو ما يسمى بـ عدو الشمس *Albinism*.

ولون البشرة عامل مهم في الدلالة على حالة الإنسان الصحية ..

فقد يشير الشحوب . شحوب لون جلد الأصابع وتحولها إلى اللون الأزرق بعد التعرض للبرودة إلى وجود مرض (رينود) *(Rynaud's disease)*.

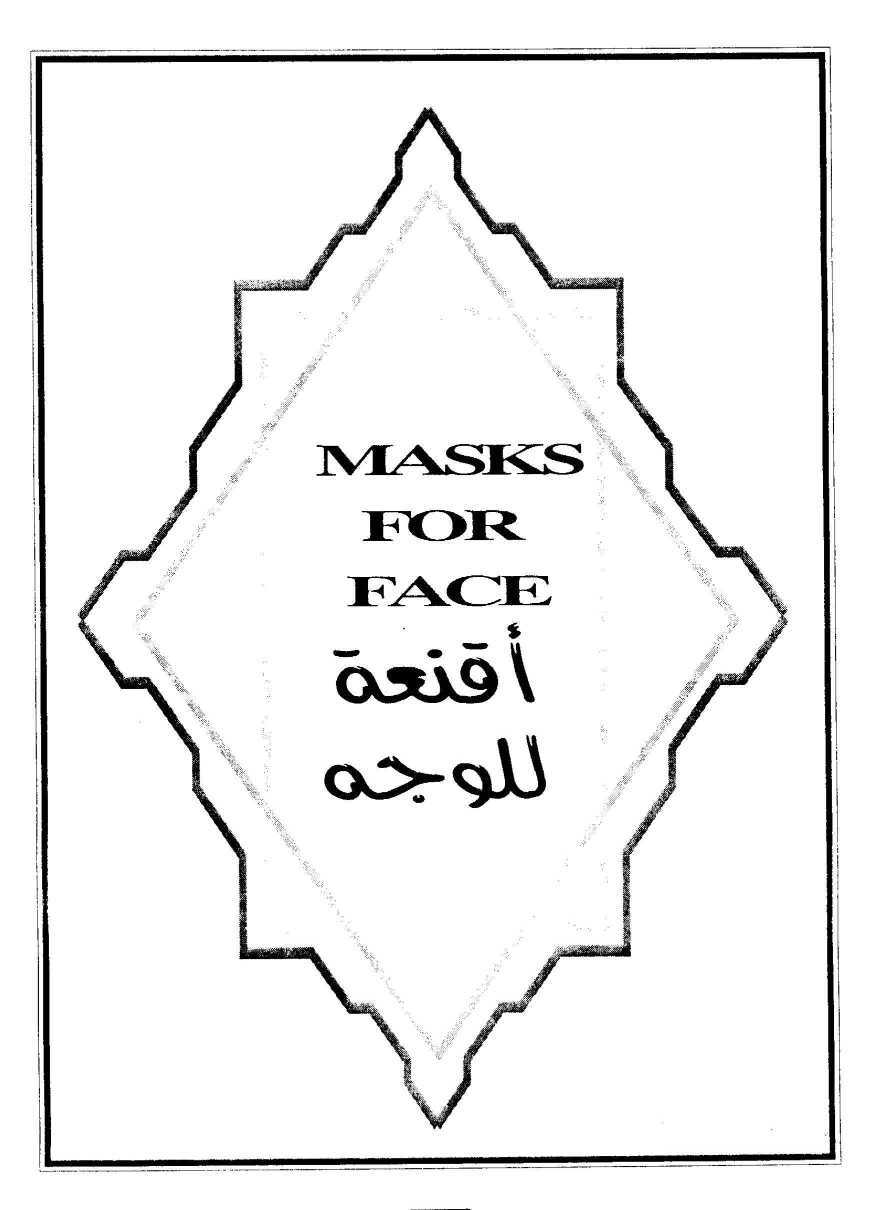
ويستطيع كثير من الناس التعود على هذه الحالة ومعايشة هذا المرض ، إلا أن إكتشافه .. وإستخدام العلاج يمكن أن يحسن من حالة الدورة الدموية بالأصابع .

وعند بعض الناس تظهر بثور حمراء دقيقة مصاحبة للاكزيما ، وهذا اضطراب شائع تسببه الحساسية أو الإلتهاب المزمن بسبب إستخدام بعض المواد (خاصة المنظفات والصابون) .

وتتورم هذه الحبوب وتنزف بالحكة وتتحول إلى بثور .. ويجب المبادرة إلى تشخيص الحالة وعلاجها لدى المختص .

وإصفرار الأظافر يشير بمجرد النظر إليه وجود الأنيميا .. أو وجود مشاكل بالرئتين ، أو الكبد .



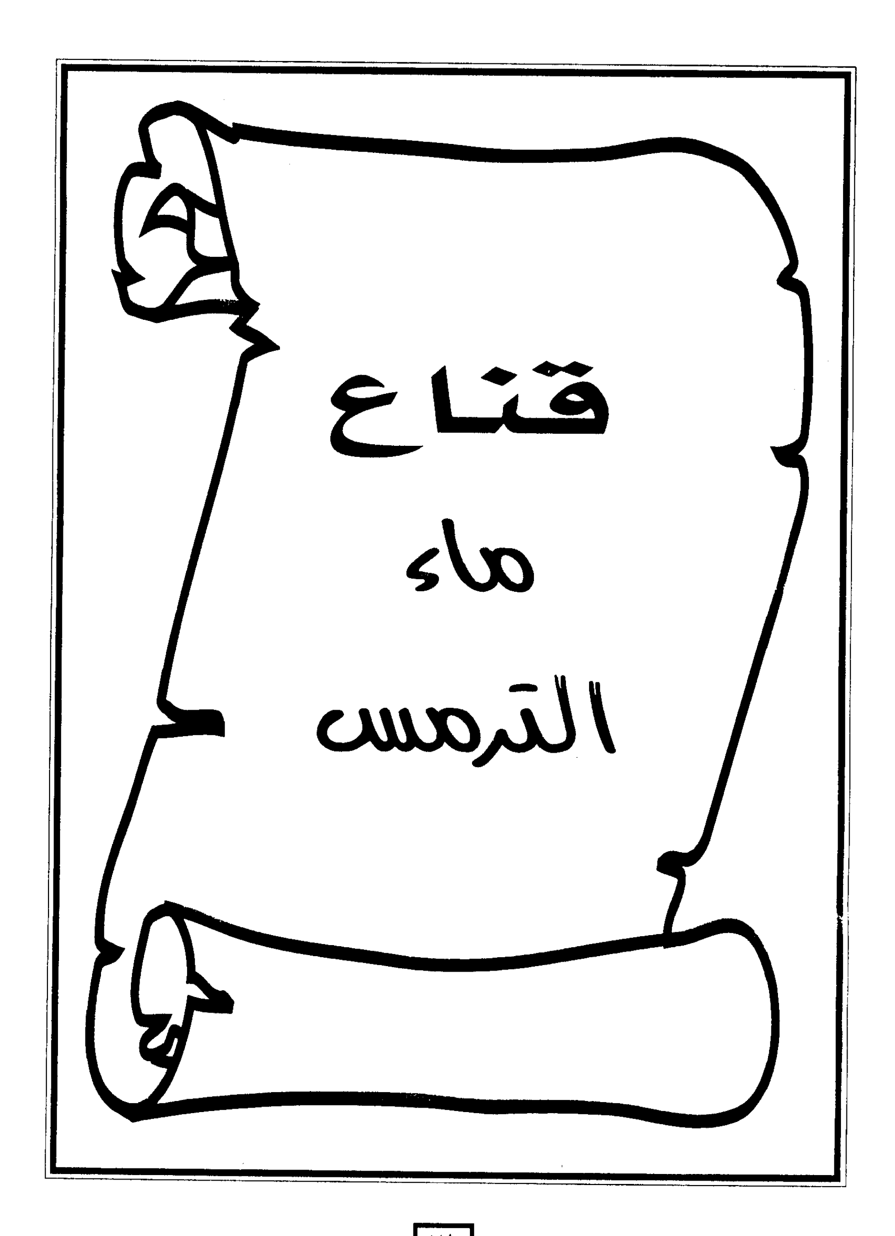

MASKS
FOR
FACE
أقنعة
للوجه



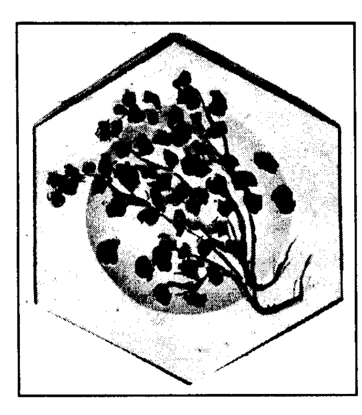
أقنعة
الجمال
للوجه من
الأمور التي
تحرص عليها
الفتيات والسيدات ..
وسنورد هنا عدة أقنعة
لتناسب كل وجه وتعالج كل
سبب من الأسباب التي تؤرق كل
فتاة وسيدة وقد حرصتُ على أن
تكون أقنعة لا تسبب إرهاقاً للوجه
ولا لجيب الرجل (الزوج).

○○○


أقنعة
للبهاء والإشراق


قناع
ماء
الترمس

قناع ماء الترمس



الترمس - كما نعرف - له شعبية هائلة بين جموع الناس .. من التسالي الرخيصة الثمن التي يجد الجميع فيها مسلاةً لذيذة مشبعة .. لكن الترمس ليس هو كذلك وحسب بل إن شهرته طبقت الآفاق في السابق واللاحق .. قال عنه إبن سينا - رحمه الله تعالى - وعن فوائده خاصة للوجه .. والجلد ..

- إذا طبخ وطُلِيَ بمائه الوجه ، فإنه يجلو (الكلَفَ) ، والبهق ، والبثور ، ويجلو الوجه خصوصاً إذا طبخ بماء المطر فإنه يعالج آثار البرص والبهق .. كما أن كثرة طلائك لوجهك بماء الترمس يقلل من وجود الشعر فيه .

وجاء في كتاب (الأعشاب) للدكتور الصباحي عن الترمس إذا طلي بماء الترمس المكان المصاب بطفح جلدي أو حمو النيل .

وزيت الترمس يعالج الاكزيما والبثور ..

وينصح بغسل الوجه بعد القناع بالماء والصابون .



أما طريقة تحضير القناع فهي :.

- يسلق الترمس ويحتفظ بماء السلق (أو ينقع الترمس ويحتفظ بماء النقع) .
- تبلل قطعة قماش ، أو قطنة بماء الترمس البارد ، ويطلى الوجه .
- ينتظر حتى يجف الوجه .
- يبلل الوجه مرة أخرى حتى يجف .
- تكرر العملية أكثر من عشر مرات لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه بالماء البارد .




قناع
الليمون



الليـــمــــون

وإذا كـان للترمس هذه الشـعبيـة .. فـإن الليـمـون صـاحب الشـعبيـة الأعظم .. فالليمون في الفائدة هو لكل شيء ..

فانظـــر :

- إذا دهنت بـه بصيـلات الشـعـر مـرتين في الأسـبـوع وخـاصـة منذ الطفولة يكسب الشعر اللون الفاتح .
- يطهر فـروة الرأس ، وبذلك يقبض المسام على الغدد الدهنية فتحد من إفرازاتها وبذلك يزول القشر من الشعر .
- يطهـر بشـرة الوجه ، ويقبض المسـام والغدد الدهنيـة فيقلل إفرازها وبذلك يكون علاجاً لحب الشباب والبثور .
- تدهن به اليـدان فـيعطيـهمـا النعــومـة والطـراوة ويكسـبـهـمـا اللون الفاتح الطبيعي .
- ولمن يشكون من حدة إفـراز العـرق ، تدهـن بـه أمـاكن العـرق بصـفـة متكررة . فيحد ذلك من افراز العرق بغزارة !!

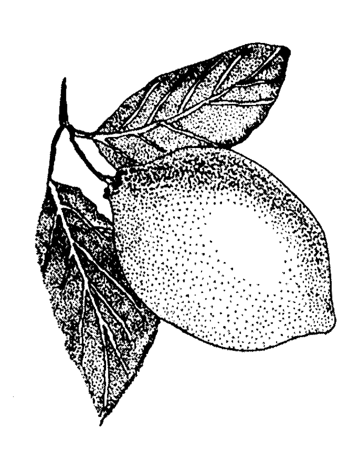
يكفي أن تدهن تحت الإبطين بنصف ليمونة .. والفائدة هنا :

- منع رائحة العرق .. وغزارته .
- إضفاء الشعور بالانتعاش .

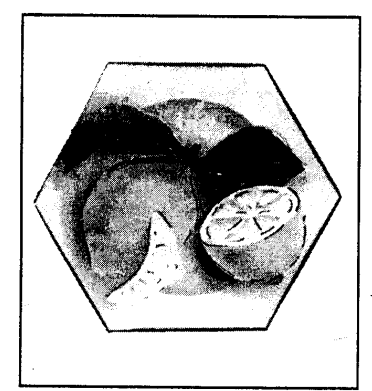
❖❖❖

فهل يستحق الليمون هذه الشعبية الطاغية .. بعد أن قرأنا بعضاً .. أقول - بعضاً - لا كل فوائده ؟!!

أظن ذلك .. وأنت عزيزي القاريء معي إن شاء الله .



قناع الليمون



- أخلطي عصير نصف ليمونة مع ملعقة ماء ورد .
- يدهن الوجه بواسطة قطعة قماش أو قطن .
- يترك العصير على الوجه عشر دقائق .. ثم يطلى الوجه مرة ثانية لمدة عشر دقائق .
- ثم يطلى مرة ثالثة .. على هذا النحو .
- ثم يغسل الوجه بالماء فقط .

■ وقناع الليمون هذا ..

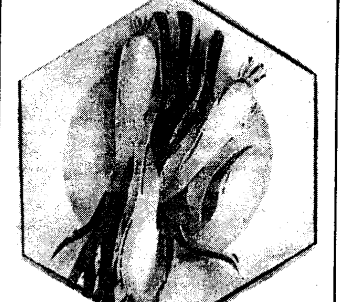
- ينعش الوجه .
- يعالج البثور .. وحب الشباب .
- ويقبض المسام المفرزة للعرق .
- ،إذا تكرر عمله .. فإنه يطهر الوجه .. ويكسوه أو يكسبه باللون الأبيض الطبيعي .


قناع
البصل



قناع البصل





البصـل ..

جاء ذكره في القرآن الكريم ..

وكان طلبةَ بني إسـرائيل طعاماً بديلاً عن المن والسلوى !!

قالوا ﴿ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ﴾[1].

قالت عنه الأساطير الفرعونية واليونانية أنه مطرد للشياطين والأرواح الشريرة .

ويقول عنه العلم : إنه قاتل الجراثيم ..

وتكلم عنه ابن سـينا في كتابه ـ القانـون في الطـب ـ يفيـدُ في أشياء كثيرة .

---

(١) ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ﴾ .

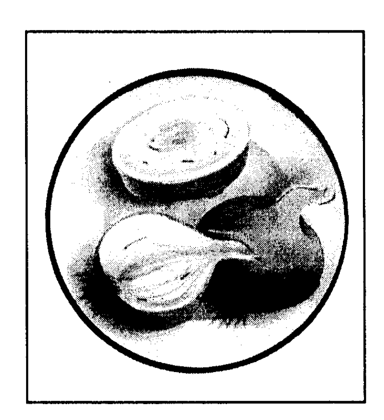
سورة البقرة ـ الآية : (٦١).

وفي مجال بحثنا وجد أنه يفيد في علاج البهاق .. والثعلبة .

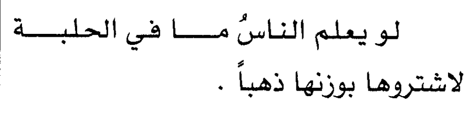
وقناع البصل ..

يصنع من بذور البصل ..

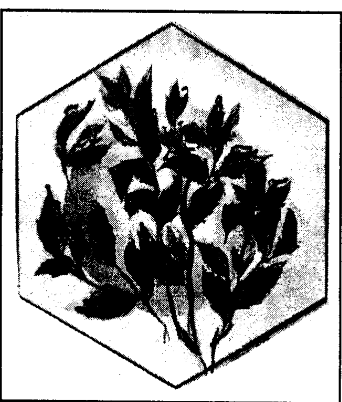
إذا طحنت بذره . كما قال أبن سينا . وطلي به الوجه .. يذهب البهق ويوضع حول داء الثعلبة يفيد جداً ..




قناع
الحلبة



قناع الحلبة



لو يعلم الناسُ ما في الحلبة لاشتروها بوزنها ذهباً .

هل نذكر هذه المقولة ؟

من قالها ؟!!

إنه الشيخ الرئيس أبن سينا .. الذي ذكر أن الحلبة إذا شربت نقّت البشرة .. وحسنت لون الوجه .

❖❖❖

أما قناع الحلبة ..

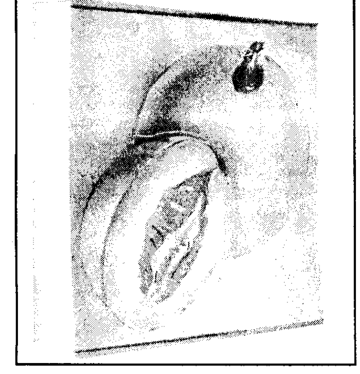
فتطحن الحلبة ويؤخذ مقدار ملعقتين منها وتعجن بنصف فنجان ماء .. ويطلى بها الوجه وتترك لمدة ربع ساعة .

ثم تغسل بماء بارد .

ويستخدم هذا القناع لعلاج البثور وحب الشباب .


قناع
الشَّمام
والفراولة

الشَّمَام



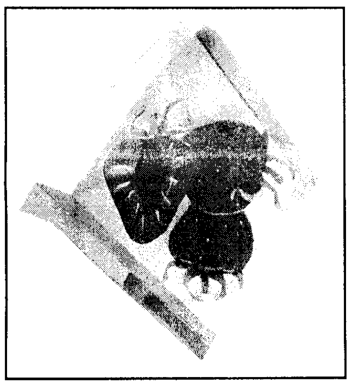
الشمام ..

من لوازم الصيف .. ملطف لحرارة الجو والشمس في الصيف ..

قناع الشمام

وقناع الشمام سهل بسيط .. يكفي أن تؤخذ منه شريحة ويدلك بها الوجه وحول العينين .. وتترك الشريحة على الوجه حوالي ١٥ دقيقة .. ثم يشطف الوجه بالماء البارد .



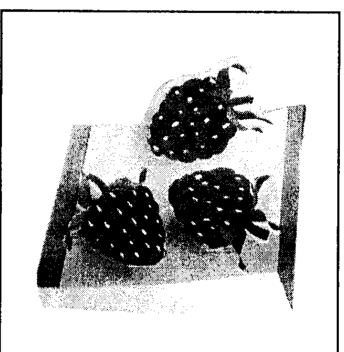


قناع الفراولة

أما قناع الفراولة فإنه يفيدُ في علاج البشرة الجافة .

ويتم هذا القناع باستخدام (٢) ثمرة فراولة + زلال بيضة + ملعقة قشطة .





تخلط المقادير السابقة خلطاً جيداً وتفرد على الوجه وتترك حوالي نصف ساعة .. ثم يغسل الوجه بالماء الدافيء ثم بالماء البارد .

يحتوي الشمام على نسبة عالية من السكر ونسبة متفاوتة من البروتين والدسم ، وهو غني بفيتامين (أ) ، (ب).. كما أنه مفيد للجسم في أيام الحر ، ومضاد لضربات الشمس، ومنشط للأمعاء .. ونافع لمكافحة الإمساك .

وحافظ لنضارة البشرة ، وبريق الشَّعر ..

والحق أنه يمكن إستخدام كثير من فواكه الصيف لعمل مثل هذه الأقنعة .. بشرط أن تكون طازجة وهي إما يدلك بها الوجه أو تهرس ويطلى بها الوجه وتترك قدر ربع ساعة ثم يغسل الوجه بالماء البارد .

❖❖❖

ولتحقيق الفائدة فإنه لابد وأن تؤكل ـ ليست المستخدمة في القناع بالطبع ـ بل غيرها ..




البقدونس
فيتامين الجمال
و
علاج النمش



البقدونس

من منا لا يعرف البقدونس ؟!!

أعتقد كلنا يعرفه .. صديق غذائي على الموائد ..

من بين الخضراوات الورقية التي تأخذ اهتماماً بالغاً لدى الإنسان ..

نبات عشبي ، يسهل زرعه في الأصص الصغيرة في بلكونات المنزل ، وفي الحديقة .

يتحمل درجة الحرارة المنخفضة ، ويتأقلم مع الظروف البيئية المختلفة.

قيمته الغذائية عالية .. غني بالعناصر الغذائية والفيتامينات .

أظهر الفيتامينات فيتامين (جـ) *(C - Vitamin)* بنسبة ٣٠٠ مجم ٪ .

ومادة الكاروثين بنسبة ٢٠ مجم٪ .

ويحتوي على كميات قليلة من فيتامين ب[١] و ب[٢] .

ويحتوي على المواد السكرية ، وكميات قليلة من النشا ، إضافة إلى الدهون .. غني أيضاً بالأملاح المعدنية خاصة أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد .

وتعود رائحة البقدونس لاحتوائه على زيت عطري طيار تتراوح نسبته في البذور ما بيم ٢٧ ـ ٧٠ جم/ك .

ويوجد الزيت العطري في الجذور وفي الأوراق ، ويعرف هذا الزيت بزيت البقدونس .

فالبقدونس فوق قيمته الغذائية العالية .. فإنه ونظراً لغناه بفيتامين (أ) فإنه يجعله :

- ❖ مفيداً للنمو .
- ❖ مقو للنظر .
- ❖ يساعد على نقاء البشرة .
- ❖ يساعد على نضارة الوجه .

وللبقدونس فعالية عالية في علاج النمش الذي تشكو منه الفتيات .. ويسبب لها مشكلات نفسية عميقة !!

- ■ يغلى ورق البقدونس وجذوره في الماء ويغسل به الوجه يومياً (صباحاً) أو (مساءً) مرتين على الأقل .
- ■ أو يهرس البقدونس في الخلاط ويوضع الهريس على الوجه في المساء قبل النوم بساعة .. ثم يغسل الوجه بماء فاتر ويجفف .. ويفيد ذلك في نضارة البشرة .



■ يحضر عصير أوراق البقدونس ويضاف إليه مغلي أوراق الخوخ بعد غسلها وتنظيفها ، ويغسل الوجه المصاب بحب الشباب بهذا المزيج.

يساعد ذلك في التخفيف من آثار حب الشباب على الوجه .

وللبقدونس فوائد أخرى عظيمة لا مجال لذكرها هنا !!



للمحافظة على الشباب الدائم يجب الاهتمام بالصحة العامة ، والإبتعاد عن كل ما يبعث القلق ، والهم ، والاكتئاب ، والإكثار من الأغذية التي تحتوي على الألياف الطبيعية والقليلة السعرات والمنخفضة الكوليسترول .. كذلك المحافظة على اللياقة البدنية والنوم الصحي الجيد ، وممارسة المشي قدر الإمكان بحيث يسمح للدم بالجريان إلى كافة العضلات والإقلال من حامض اللاكتيك الذي يؤدي إلى زيادة الألم في العضلات .

ولتحيا حياة مليئة بالحركة والحيوية .. فإن الاهتمام بالصحة العامة ، ومعالجة أي طارىء صحي .. مع الإلتزام بتعاليم الطبيب يتحقق المطلوب إن شاء الله .



الزَّعتر

عشب الزعتر من الأعشاب التي لها استخدامات واسعة ، ولكن استخدامه في مجال التعامل مع جلد الإنسان ، وبشرته .. هو الشائع والأخص فضلاً عن استخدام عشب الزعتر في علاج تشققات حلمة الثدى ، والتهاب الثدى أيضاً .

وذلك بوضع قطع من القطن المبلل بمحلول اليوراكس وكبريتات الخارصين (روح التوتيا) المذاب في الماء الدافيء وكذلك عشب الزعتر الغني بمادة الثيمول المطهر ثم يستعمل الجلسرين المضاف إليه صبغة الجاوي ثم يدلك الثدي بزيت الخروع .

وهذا الزيت يساعد أيضاً على زيادة إفراز الحليب ويكسب الجلد النعومة ، والتقوية ، ونضارة البشرة وعلاج داء الثعلبة .

وللمحافظة على الصحة ننصح بأمور منها :.

- تناول فطور الصباح .
- تناول الفاكهة الحمضية وغيرها من الأطعمة الغنية بالفيتامين (جـ).
- شرب لتر ونصف لتر ماء يومياً .



- تناول منتجات الحليب القليلة الدسم .
- تناول اللحوم قليلة الدسم أو البيضاء باعتدال .
- تخفيف العشاء قبل النوم .
- عدم إهمال تناول الخضراوات .
- الإبتعاد عن الإفراط في الشاي والقهوة .
- تناول الخبز الأسمر (باستمرار) .

~~~●●●~~~
~~~

جُفُونٌ منتفخة

في سن الأربعين ..

يعاني معظم النساء والرجال من تضخم في جفون العين العلوي والسفلي ..

والواقع أن هناك أسباباً مختلفة لحدوث هذا التضخم كأمراض (الكبد ، والكلى ، وأمراض الدم) .

فإذا تبين أنَّ المريضَ خالٍ من هذه الدواعي المرضية .. فإنه يكون السبب الوحيد لوجود مثل هذا التضخم هو تكون الدهون داخل الجفن العلوي والجفن السفلي على شكل أكياس دهنية .. وعلاج هذه الحالة هو جراحي بنسبة ١٠٠٪ .. وهي غالباً جراحات تجميلية .

وهي أيضاً ضمن جراحات اليوم الواحد بمعنى أنَّ المريض يدخل في الصباح لإجراء الجراحة ثم يخرج في اليوم نفسه من إجراء العملية .

وتتم هذه العملية باستئصال هذه الأكياس الدهنية .. من جفن العين السفلي والعلوي واستئصال الجلد الزائد الذي كان سبباً للانتفاخ بجفون العين .. وبعد إجرائها لا تعود ثانية .

ويجب الإشارة إلى أن هناك أسباباً لتضخم الجفون غير الأسباب المرضية التي سقناها آنفاً مثل الإجتهاد العصبي ، والتوتر النفسي ،

والتدخين ، والتعرض الشديد لأشعة الشمس والإضاءة .. والإفراط في تناول المهدئات ، وشرب الكحوليات والسهر .

والبعد عن هذه المؤثرات خير وسيلة لوقاية الجفون من هذا التضخم .

❖❖❖

ويمكن في بعض حالات تضخم الجفون أو ظهور أي إنتفاخ أسفل العين .. يمكن الاستعانة بكمادات الشاي الدافيء ثم وضع قطع مستديرة من (الخيار) لمدة نصف ساعة .

مع ملاحظة الراحة .. راحة الجسم ، وراحة العين وعدم إرهاقهما في القراءة أو مشاهدة التليفزيون عن قرب .

❖❖❖

وهناك أقنعة بسيطة للعناية بالبشرة :

● قناع للعناية بالبشرة الدهنية :

يخلط نصف كوب (كورن فلور) مع بياض بيضة واحدة وبعد مزج هذا الخليط جيداً قومي بدهن البشرة ومنطقة الجفن به .

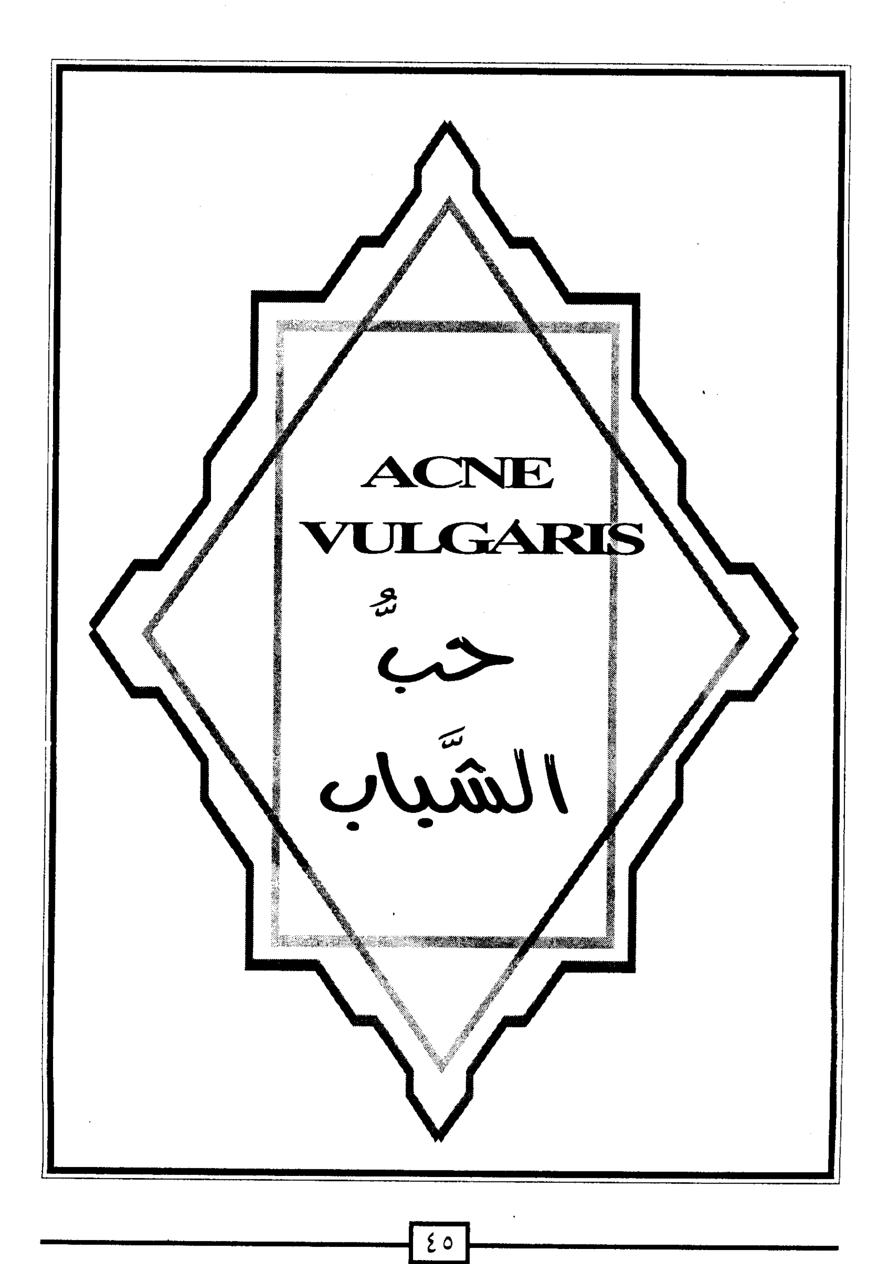
وبعد نحو ربع ساعة قومي بشطف الوجه والرقبة بالماء الدافيء بإستخدام المنشفة .

• وهناك قناع للبشرة الجافة :

قومي بضرب صفار بيضة في إناء ، ثم أضيفي عصير ليمونة وبعض قطرات من زيت اللوز ، وأدهني بهذا الخليط الوجه والرقبة ، وبعد ربع ساعة أغسلي الوجه بالماء الدافيء .

وننبه إلى ضرورة مراجعة أقنعة البشرة بالأعشاب التي تحدثنا عنها آنفاً .




ACNE
VULGARIS
حبُّ
الشَّباب

حبُّ الشَّباب

حبُّ الشَّباب ..

حديث الفتى والفتاة ..

وهمُّ الشباب ، ومشكلة الشابات ..

ما بين (١٤ ـ ١٧ سنة) من عمر الفتاة .

ما بين (١٦ ـ ١٧ سنة) من عمر الفتى .

مشكلة المشاكل إذن لهذه الفترة السنية من الأجيال المتلاحقة .

بنت ١٦ سنة .

وابن ١٦ سنة !!

والأمر بسيط !!

شرحنا شيئاً منه في كتابنا (أسرار البنات) .

وقد جاء فيه :

" تطلعتْ في المرآة .. وأخذت تداعب خدها بأناملها .. وتدير وجهها في المرآة ذات اليمين وذات الشمال وإلى أعلى وإلى أسفل ، وزمت فمها ،

وأطلقت آهة متأففة .. وغشى وجهها ضيق وتبرم .. وأغرورقت عيناها بالدموع وصاحت متسائلة " ؟!!

ما هذه البثور ، وتلك الحبوب والدمامل التي تملأ صفحة وجهي ؟

إنها تسبب تشوهاً في وجهي ، وتصيبني بالأرق والألم .. وتسبب لي أيضاً نوبات من الحكة الجلدية و " الهرش " ـ وتبسمت وما لي حيلة غير التبسم ـ

وبدا لي أن أغرب في الضحك .. لكني حرصت على ألا أضايقها فقلت لها :

بنيـــتي !!

ما ترينه يحتل مساحات من صفحة وجهك .. إنما هو ضريبة لازمة من الضرائب التي تدفعها البنت في فترة الصبا ، ومع بواكير البلوغ .

قالت بنيتي : ضريبة ؟؟!!

قلت نعم .. تلك ظواهر البلوغ .. وما نطلق عليه " حب الشباب " .

قالت بنيتي : حبُّ الشباب ؟!.

قلت : نعم حب الشباب مرتبط ظهوره في فترة البلوغ ، وهي ظاهرة فسيولوجية أكثر منها مرضية .. نتيجة لزيادة النشاط الهرموني في هذه الفترة ، فتظهر هذه البثور ، وتلك الحبوب في الوجه .. وفي الظهر ، وعلى

الأكتاف ، وتظل هذه الحبوب ساكنة لا تسبب ألماً ولا ضيقاً إلا في بعض الفترات ، ولا ضرر منها إلا إذا عبثت فيها أصابع الفتاة المتسرعة التي تود أن تزيلها من وجهها بأسرع ما يمكن .

وهذا العبث بالأصابع يحمل في طياته تلوثاً بكتيرياً خطيراً ويترك آثاره ندوباً ورؤوساً سوداء في الوجه ، وفي موضع العبث بالأصابع .

قالت إبنتي ، وما السبيل إلى التغلب عليها ؟

قلت : السبيل يا بنيتي هو معرفة طبيعة هذه الحبوب ومعرفة طبيعة جزء من حل المشكلة .. فإذا عرفنا أنها ظاهرة فسيولوجية ، وليست مرضية فإننا نطمئن إلى أنها " شدة وتزول " و " غمة وتنكشح " فقط الصبر عليها مطلوب .

~~~●●●~~~
~~~

المـــواجـهـــة

لكننا لن نترك الأمر هكذا ..

فإن كان ثمة مضايقات منها غير ما تسببه من تشوه في الوجه فإننا سنسدي إليك بعضاً من النصائح المطلوبة لمواجهتها : .

●● **تجنبي الأرق ، والقلق ، والإمساك** ، فإنها من العوامل المساعدة في ظهورها .

كما ننصحك بأن تتجنبي التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة بل يكون التعرض لها بجرعات متدرجة .

●● لا تفرطي في تناول **النشويات ، والشيكولاتة والدهون والأكلات الحريفة الممتلئة بالبهارات والشطة** ونحو ذلك .. ولا بأس بعد ذلك من تناول بعض **الأدوية المساعدة** مثل : **مركبات التتراسيكلين .. وفيتامين أ ، ب .** ثم إستخدام **مراهم الكبريت ٢٪** فلها دور المساعدة في **تخفيف حدتها ، وإزالتها .**

وفي الحالات المزمنة أو التي يستعصي علاجها ، إن إحتجنا إلى علاجها ، فإنه يلجأ إلى **مركبات الكورتيزون** ويجب أن نشير إلى أن

الرؤوس السوداء المتكونة في هذه الحبوب (**نتيجة إستعمال الأصابع في العبث بها**) وأكرر ذلك التحذير .

فيجب إزالتها بمعرفة طبيب الأمراض الجلدية المتخصص مع مراجعته غير مرة لمتابعة العلاج ، **وأعظم وقاية وعلاج لحب الشباب** يكمن في **النظافة المستمرة للوجه ، لحمايته من الأتربة والميكروبات** التي تستقر على صفحته .

وأعظم متابعة لهذه النظافة تكمن في التشريع الالهي للمسلمين بغشيان الوضوء Ablution كل يوم خمس مرات .

وتأمل لو أن إنساناً دأب على غسل وجهه كل يوم خمس مرات أيبقى ذلك عليه من الأدران والأتربة شيئاً ؟!!

جاء في الحديث النبوي الشريف :

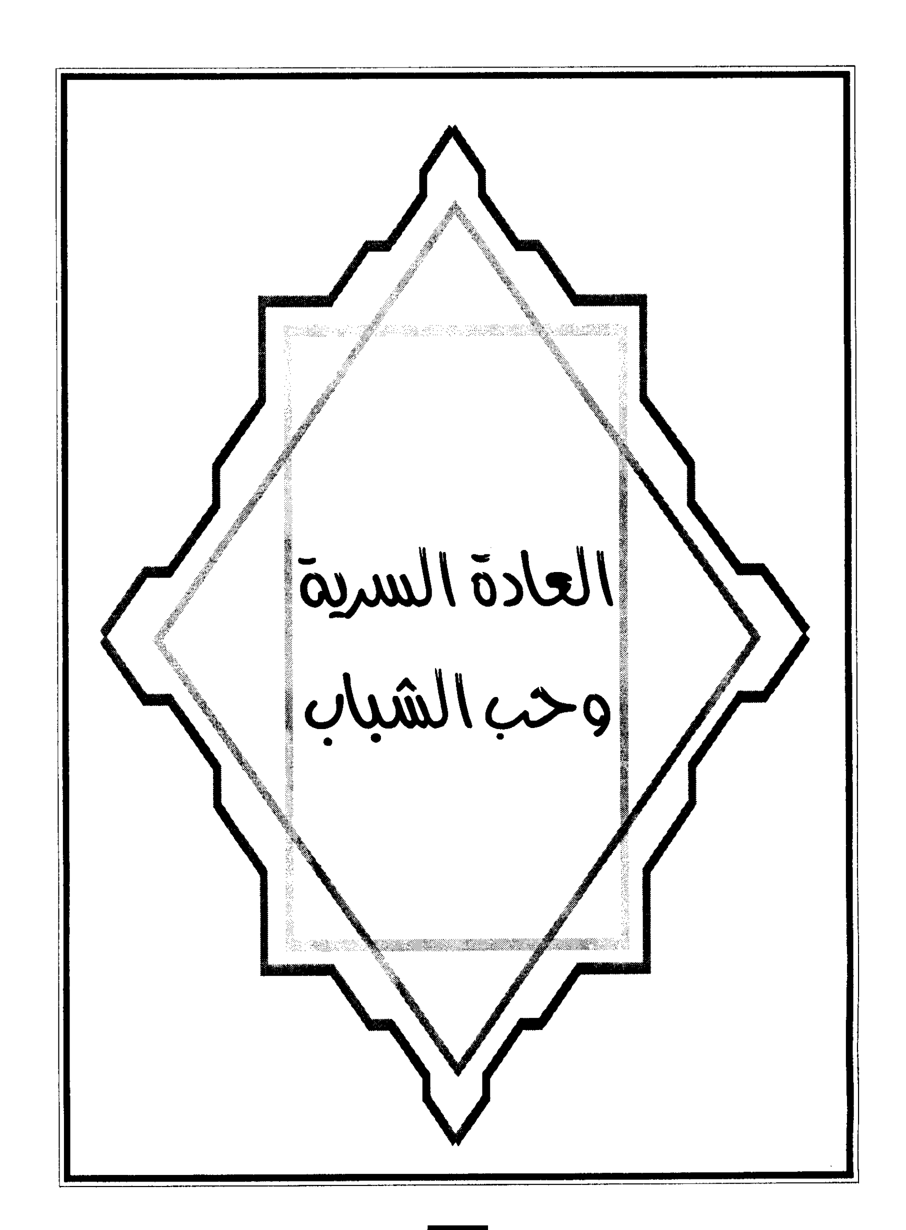
" أرأيتم لو أنَّ نَهْراً بِبابِ أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمس مرات أيبقي ذلك من درنه شيئاً .

قالوا : لا يا رسول الله ..

قال : كذلك الصلوات الخمس " .

فسبحان من شرع ذلك .





العادة السرية وحب الشباب

العادة السرية وحب الشباب

الجهل بحقائق الأمور يورث الإنسان إضطراباً في الفهم ، وخللاً في التعامل مع الأشياء .. والعادة السرية من بين الأشياء الي تواجهه بهذا الجهل بحقائق الأمور .

تثور مجالات واسعة ومستمرة حول العادة السرية وخطورتها على الجنسين (الذكور والإناث) .

وذهب علماء التربية ، وعلماء الخصوبة ، وغيرهم من المعنيين بعلم النفس ، وسلوكيات الإنسان مذاهب شتى .

فمنهم من يرى أنها تضر بالإنسان على أية حال وفي أية صورة ، ومنهم من يرى أنها لا بأس بها ، ولا خطورة وراءها ويعتبرونها تفريجاً عن مكبوتات جنسية تريح الإنسان بعض الشيء وتغنيه لفترة عن ضروريات الجنس ، مع التنبيه على بعض الأضرار الناجمة عن ممارستها .

والعادة السرية إن هي إلا إثارة الإنسان لنفسه بهدف الحصول على لذة جنسية !!

وقد أجريت بحوث مختلفة في بقاع شتى من العالم على مجموعات كبيرة من الناس ، فوجدوا أن ٩٥٪ من الرجال و٨٠٪ من النساء مارسوا العادة السرية مرة واحدة على الأقل في حياتهم .



ولذلك فإننا نقول :

إنه ما من شيء أخذ كثيراً من الاهتمام وكثرة الأقاويل حوله مثل ما أخذت البحوث عن العادة السرية ، ونظرة الدين والعلم إليها .

والواقع أن مجابهة الشباب فترة المراهقة بالمداومة على العادة السرية والإفراط فيها يورثان الفتى والفتاة صراعات نفسية طويلة (١) .

فقد يعتقد أن ممارستها إثبات للفحولة أو أنها سبيل للإشباع الجنسي.

وكثير من الشباب يعتقد إعتقاداً حازماً أن ظهور (حب الشباب) مرتبط إرتباطاً وثيقاً بالعادة السرية .. والحق أن ظهور حب الشباب مرتبط إرتباطاً بمبدأ مرحلة البلوغ ، ومرحلة ظهور الاضطرابات الهرمونية ومتواكباً مع ممارسة الشباب للعادة السرية .. فتم الربط بينهما .. وكل ذلك أوهام لا أساس لها من الصحة .

لكنا نشير إلى أن الإفراط فيها يؤدي إلى نوع من عدم الثقة بالنفس ، والإحساس الدائم بالذنب ، حيث إن الكثيرين يعتقدون أنها شيء قبيح وعمل مشين يجب عليهم التخلي عنه .

---

(١) سجلت عندي في مركز علاج الإدمان والصحة النفسية بالغربية حالات الإكتئاب والتي تطورت إلى فصام عقلي .. فمعظمهم كان يرى في العادة السرية إثماً عظيماً وعقدة في حياته .
المؤلف ..

لكننا نحذر مرة أخرى من إتخاذها كوسيلة للإشباع المطلق خاصة في مرحلة المراهقة .

ويجب أن يصرف الشباب أوقاته فيما يفيد .. وقد وجد أن طول وقت الفراغ عند الشباب هو الذي يجعله يفكر في مسائل الجنس والاستمتاع بالعادة السرية .

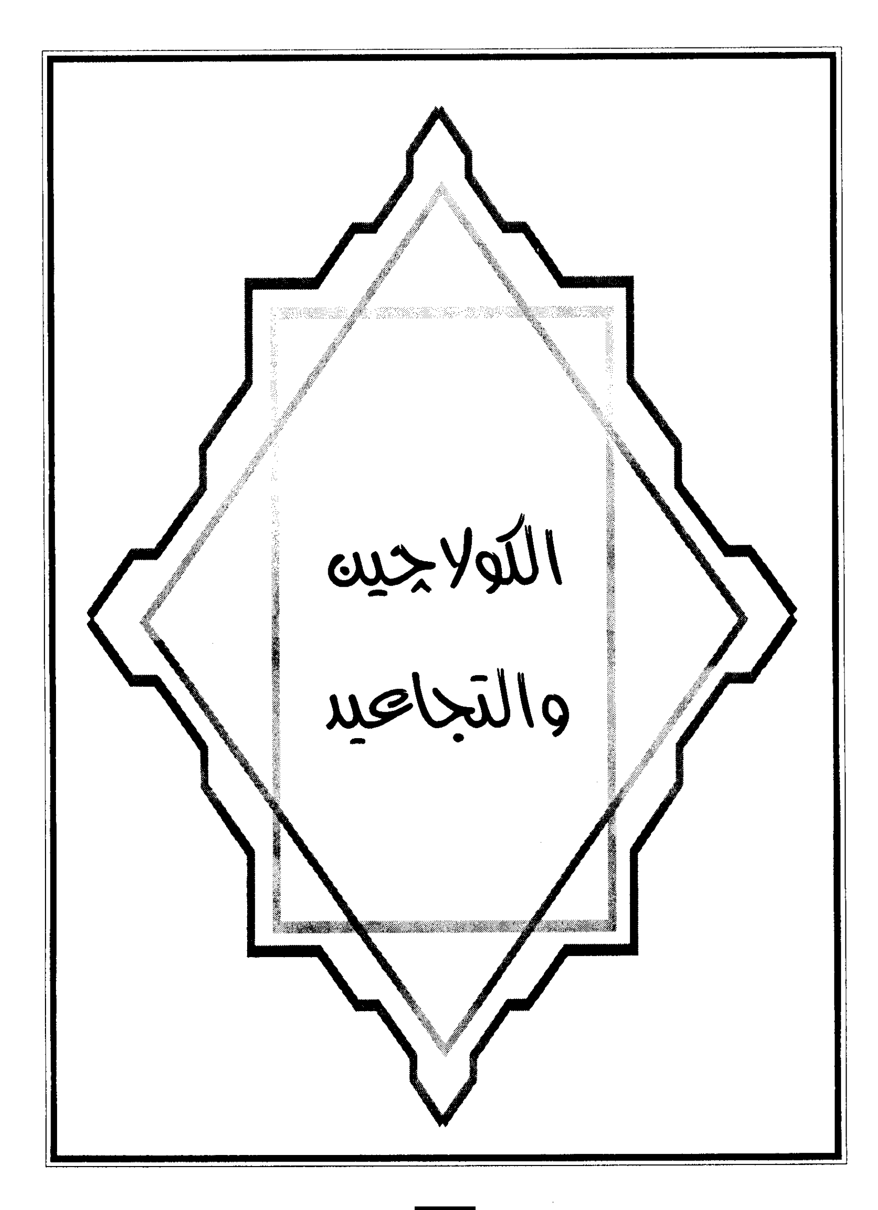
ولذلك فإن التوجه الإسلامي الرائع بأن يعتصم الإنسان بالصوم ، إن لم يستطع الزواج .. فإن ذلك له وجاء أو وقاية .. هذا التوجيه يعتبر من العواصم للشباب في مرحلة من أخطر مراحل العمر .

وما يعنينا هنا أيضاً أن للعادة السرية تأثيراً على البروستاتا .. فقد وجد أن كثرة ممارسة العادة السرية يؤدي إلى إحتقان البروستاتا وتعرضها للإلتهابات المعدية ، وقد يؤدي الإفراط فيها أيضاً إلى سرعة القذف [1] .

~~~●●●~~~

---

(١) الأمراض الجلدية والتناسلية . **د. عاطف لماضة** . الدار الذهبية بالقاهرة
~~~


الكولاجين
والتجاعيد

الكولاچين

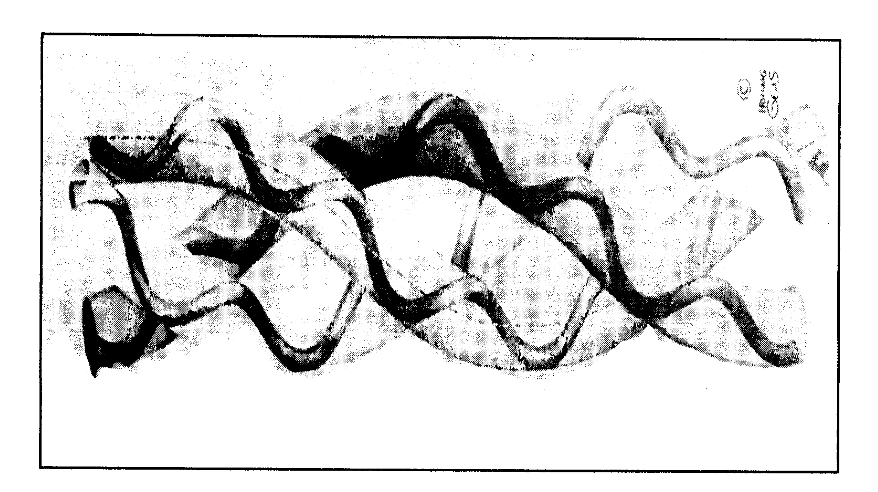
الكولاچين ..

هل تعرفه ؟

إنه يشكل نصف البروتين الموجود بجسم الإنسان وهو المكون الرئيسي لطبقة الجلد .

ويوجد في أغلب أجزاء الجسم - في الغضروف .. الجلد - .

- والكولاچين عبارة عن تتابع - سلسلة - من الأحماض الأمينية المهمة للجسم مثل الجلسرين - البرولين - الهيدروكس برولين .





وله وظيفة مهمة في الجسم حيث يعمل كدعامة للخلايا المختلفة للجسم وكذا للجلد .

- ووجود الكولاچين بكمية كافية في الجلد يجعل الجلد أملس ناعماً وخالياً من التجاعيد .. كما نرى في جلد الأطفال .. ولكن مع تقدم السن والتعرض لإضطرابات الحياة والتوتر العصبي ، والتدخين ، وشرب الكحوليات ، والمكيفات مثل : الشاي والقهوة .. وكذلك التعرض لتلوث البيئة نجد أن نسبة الكولاچين تقل بالجلد وهذا ما يساعد على الظهور المبكر للتجاعيد .

ومعروف أن الكولاچين يفرز في الجسم بواسطة خلايا تسمى (فيبروبلاست) (Fibroblast) .

وقد لوحظ أنه يقل إفرازها تدريجياً مع تقدم السن .. ولذلك يجب إستخدام بديل لتعويض هذا النقص .

وقد اتجهت الأبحاث العلمية لتحضير الكولاچين واستخدامه في مستحضرات . كالشامبو ، والكريمات .

وهناك كولاچين على هيئة أمبولات تكسر وتدلك بها التجاعيد .. أو منطقة الندبات ، أو بعد عمليات جراحية لتمنع حدوث الندبات .

وتستخدم يوماً بعد يوم (لمدة شهرين) .

بقع بيضاء في البشرة

يشكو كثير من السيدات خاصة في فترة العشرينيات من العمر من وجود بقع بيضاء على الوجه ، وبعد استعمال أدوية معينة تظهر بقع سوداء .

والواقع أن هذه نوع من التينيا الملونة أو متعددة الألوان .. (وتسمى الوحمة الصبغية) وهي مرض جلدي سطحي منتشر في المصريين .. وتكون ذروة إنتشاره خلال فصل الصيف .

وتساعد الرطوبة وإرتفاع درجة الحرارة على ذلك .. وهي في كثير من أحوالها مزمنة .

بمعنى أنها مرض جلدي مزمن يصيب طبقات الجلد السطحية مما يسبب ظهور بقع فاتحة أو بقع غامقة ، أو بقع متعددة الألوان تظهر عادة على الصدر والكتفين ، والظهر والذراعين .. وقد تعطي قشوراً خفيفة عليها .

ومن النادر جداً حدوثها في الوجه والرأس .. ويتم العلاج - بمعرفة الأخصائي - عن طريق مضادات الفطريات سواء أكانت موضعية أم عن طريق الفم .

ويلجا أحياناً إلى عمل جلسات أشعة فوق البنفسجية (Wltraviolet rays) .. مرتين أسبوعياً .. وذلك إذا كانت الحالة لا تستجيب

للعلاج الموضعي والمداومة على العلاج لفترات طويلة والصبر عليها خير وسيلة للتخلص منها نهائياً .

وهناك أسباب أخرى لظهور البقع .. مثل : **حالات البدانة** .. فهناك مرض يظهر في صورة بقع سوداء حول الرقبة وتحت الإبطين وبين الفخذين ، ويصاحب هذا التغيير في اللون زوائد جلدية وزيادة في سمك الجلد .

وهي تضايق المريض حيث إنه يشعر الناظر إليه أو إليها أنها لم تستحم ، ولم تنظف الرقبة منذ فترة طويلة .

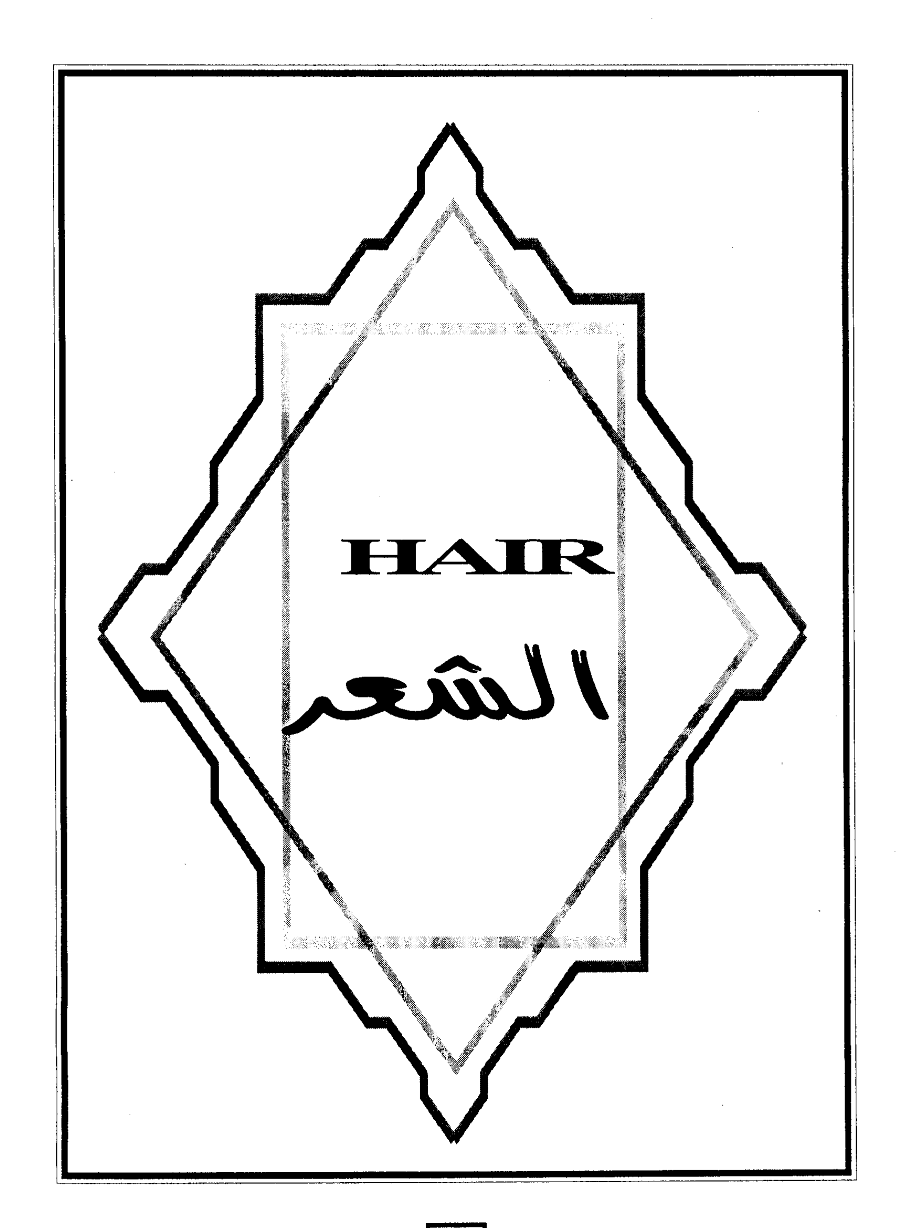
والحقيقة أن هذا هو مرض جلدي لا يتحسن إلا بإنقاص الوزن .

ومثل : **حالات الاكزيما الوراثية ..**

وفي هذه الحالة يكون الجلد حول الرقبة جافاً وبه حكة شديدة وهذه الحكة هي التي تسبب زيادة في سمك الجلد واستمراره .

وهناك إلتهاب الملامسة الضوئية ..

وتحدث هذه الحالة عند السيدات اللاتي يستخدمن بارفانات أو زيوت عطرية ثم تتعرض بعد ذلك للشمس .. مما يغير لون المساحة المعطرة أو التي وضع عليها المكياج المعطر إلى اللون الأسمر بحيث يكون مختلف اللون عند لون الجلد الطبيعي .. ولذا يجب عدم وضع أية مواد عطرية على الجلد مباشرة ثم التعرض للشمس .


HAIR
الشعر



صور الإبداع في شَعْر الإنسان

يتوزع شعر الإنسان على الجلد توزيعاً يتفق وطلاقة القدرة الالهية ، والإبداع الالهي ، ودقة الصانع القدير .

فباستثناء بعض المناطق في الجلد مثل باطن اليد ، وكعب القدم ، فإن الجلد في جميع المناطق مغطى بالشعر ، ويختلف من ٤ إلى أكثر من ٨٠٠ شعرة/سم المربع .

كما يوجد في كل سنتيمتر مربع ٣٠٠ مسام عرقي .. وهذا يمكن خروج السوائل من داخل الجسم إلى خارج الجسم بصورة أكثر دقة وميكانيكية رائعة .. ولا يسمح - بإرادة الله تعالى - بعكس ذلك أي دخول السوائل من خارج الجسم إلى داخله في صمام في اتجاه واحد !!

وسبحان الخلاق العظيم ..

ولنر من آيات الله - تعالى - في توزيع هذا الشعر ..

فهذه أهدابٌ تنبت على طرف الجفن تتجدد كل ٤ - ٥ شهور وكلما تعرضت العين للخطر ، لذرة عبار أقفلت الأهداب عينها .. نحميها بسرعة مذهلة !!

ولم لا ؟ أليس ذلك لمح البصر ؟!!

وهذه حواجب غزيرة أو خفيفة (وفي كل حالة تسعى المرأة لتغيير وضعها ، وسمكها ، وهيئتها تغييراً لخلق الله تعالى) .

ويسعد ذلك الشيطان الرجيم الذي توعد عباد الله ـ تعالى ـ بالغواية .

﴿ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ ﴾ (1) .

وقد نهى الرسول ﷺ عن لعب المرأة بأهدابها ، أو حواجبها ، أو شعر رأسها على نحو يغير من خلق الله ـ تعالى ـ الذي خلقه على نحو أراده وهيئة هو بارئها .

قال النبي ﷺ :

" لعن الله الواصلة ، والموصولة " .

ومن رواية " المواصلة والمستوصلة " .

والواصلة التي تصل شعرها أو شعر غيرها بشعر آخر و " الموصولة " التي يوصل شعرها .. و " المستوصلة " التي تسأل من يفعل ذلك لها .

وعن ابن مسعود ـ رضي الله عنه ـ قال :

لعن الله الواشمات والمستوشمات ، والمتنمصات ، والمتفلجات للحسن ، المغيرات خلق الله !.

---

(1) الآية : ﴿ لَعَنَهُ اللَّهُ وَقَالَ لَأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا ﴿١١٨﴾ وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَن يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِّن دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُّبِينًا ﴾ ﴿١١٩﴾
(سورة النساء ـ الآية : ١١٨ ، ١١٩).



فقالت له إمرأة في ذلك ، فقال : ومالي لا ألعن من لعن رسول الله ﷺ وهو في كتاب الله ؟

قال الله تعالى : ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانتَهُوا﴾(1) . متفق عليه .

والواشمة : هي التي تصنع الوشم ، وهو غرز الإبرة في الجسم ثم يزر على مكان الغرز شيء من النيلج أو الكحل فيزرق أثره .

والمستوشمة : التي تطلب أن يفعل بها الوشم .

والمتنمصة : هي التي تطلب إزالة شعر الحواجب .

النامصة : التي تفعل ذلك من إزالة شعر الحواجب (نتفها) .. أي تأخذ من شعر حاجب غيرها وترفعه ليصير حسناً .

أما المتفلجات للحسن التي تبرد من أسنانها ليتباعد بعضها عن بعض قليلاً ، وتحسنها وهو الوشر .



وكذلك النهي عن إضافة الشعر .. إلى شعر المرأة لإطالته ، أو تغيير هيئته .

---

(1) الآية : ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانتَهُوا﴾ .

(سورة الحشر - الآية : ٧).

عن حميد بن عبدالرحمن أنه سمع معاوية ـ رضي الله عنه ـ عام حج على المنبر ، وتناول قصة من شعر كانت في يد حرس (الشرطي المكلف بحراسة الأمير) فقال :

يا أهل المدينة أين علماؤكم ؟!

سمعت النبي ﷺ ينهي عن مثل هذه ويقول :

((إنما هلكت بنو إسرائيل حين اتخذ هذه نساؤهم)) .

متفق عليه ...



فآثرت هنا أن أنقل النصوص من الكتاب والسنة ليكون أمر العناية بالبشرة والشعر خاضعاً للضوابط الشرعية دون افراط أو تفريط .

وحتى لا يؤخذ أمر الزينة من جانب الفتاة أو السيدة على عواهنه ؟؟ ومِنْ واقع التوجهات الغربية السافرة المبتذلة .

نعم : للمرأة المسلمة خاصةً سَمْتٌ، وطَابع، وارتباط أصَيل بشرع الله .

ودينا ـ بلا جدال ـ دين يهتم بالنظافة ..

فكل عبادة من عبادات المسلمين مرتبطة بالطهارة ، والنظافة ، وأخذ الزينة التي شرعها الله تعالى ..



نعود إلى الحديث عن الشعر وصور الإبداع في شعر الإنسان .. وجاء في كتابنا (الأمراض الجلدية والتناسلية) [1] .

وهذه حواجب نبتت فوق العين ، تمنع سقوط العرق من الجبين إلى العين ، فضلاً عن هذا الجمال الذي بسطه الله في الوجه حين خلق هذه الحواجب .

وأنظر إلى شعيرات نبتت في مدخل الأنف لتحميه من الأتربة والعوالق التي بالهواء .. وكذلك شعيرات نبتت في قناة السمع الخارجية لتحمي الأذن الخارجية من الأتربة والحشرات العابرة .

وشعر الرأس أطول عمراً ..

وما تكاد شعرة تسقط حتى تنمو مكانها شعرة جديدة ، ومن دقة الصنع الالهي أن الشعرة يكون إلى جوارها عضلة صغيرة تجعلها معتدلة ، ثم غدة دهنية تفرز الدهن إلى سطح الجلد من خلال مكان الشعر ..

وبهذا يبقى الشعر والجلد أملس .. سبحان الله !؟

ثم إن في الشعر أصباغاً تختلف في غزارتها قلة أو كثرة ، وهي أصباغ تلون الشعر فيكون منه الأشقر ، والبني ، والأسمر ، والأسود ، وكم تغنى الشعراء بالشعر المرجل أو الشعر الحرير !!

.. ولقد عرفنا أن غدد العرق تفرز في اليوم ٦٠٠ ـ ٩٠٠ سم^{3} تزيد وتنقص مع إختلاف الفصول ، والمناخ والأشخاص ، فيطرد الجسم بذلك

---

(١) الكتاب للمؤلف : **(د. عاطف لماضة)** وإصدار الدار الذهبية بالقاهرة .

بعض فضلات التمثيل الغذائي ، مثل الأملاح المعدنية ، وحامض البوليك والأحماض الدهنية الضارة .. وسبحان الله .

إذا بحامض البوليك والأحماض الدهنية الضارة هذه المطرودة من الجسم تقتل الجراثيم التي على سطح الجلد ، وتدفع عن الإنسان غائلة المرض ، فأنظر إلى الحكمة الالهية العليا ، يجعل مما يؤذي الإنسان منفعة له ، من حيث لا يحتسب .. لتعلم أن الله لم يخلق شيئاً في الكون عبثاً .. حتى لو بدا للناظرين أذى وضرراً !!

﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴾ [1].

وهذا العمل النافع يقوم به جهاز الغدد العرقية التي يبلغ عددها في جسم الإنسان من ٣ ـ ٤ ملايين غدة عرقية تحت الجلد .. وهذه الملايين من الغدد العرقية نوعان :ـ

نوع يسمى الغدد التنوية ، وغدتها عبارة عن أنبوبة ملتوية ويتصل طرفها بسطح الجلد ليفتح فيه بواسطة فتحة دقيقة قمعية الشكل .. وهذا النوع ينتشرعلى كل الجسم .

أما النوع الثاني فهو الغدد المنبثقة وهي أكبر حجماً من الغدد التنوية ، وأنابيبه تفتح في بصيلات الشعر وتوزيعه محدود في مناطق الجسم تحت الإبطين ، وحول الأعضاء التناسلية .

---

(١) الآية : ﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴾ .

(سورة القمر ـ الآية : ٤٩).

وهذه الغدد المليونين (٣ ـ ٤ ملايين غدة عرقية تحت الجلد) يصل طول أنابيبها إلى أربعة كيلومترات !!

من أتقن هذا الصنع وأبدعه ؟!!

إنه ربي الذي أحسن كل شيء صنعة وحكمة ..

وهذا السائل الفتاك (العرق) يخرج من الغدد العرقية في كميات متفاوتة حسب درجة الحرارة .

ويعمل على طرد الحرارة الزائدة داخل جسم الإنسان عن طريق إفرازه !!

وتخيل أن كل لتر من العرق يمتص حوالي ٥٨٠ سعراً حرارياً !!

ويتكون هذا السائل الخطير (العرق) من العناصر التالية :

- الماء ويكون حوالي (٩٩,٢٪) منه .
- كلوريد الصوديوم (٢,٠ ـ ٥,٠٪) .
- البولينا (٢,٠٪) .
- حمض اللاكتيك (٣,٠٪) .

أسباب سقوط الشعر

تسقط كل يوم شعرات من رأس الإنسان . هذا أمر طبيعي . من ٢٠ . ١٠٠ شعرة في اليوم . لا بأس سنة الله في الخلق ، لابد من التجديد ، تشيخ الشعرة أو تضعف فتسقط لتحل محلها الجديدة ، النشيطة الناهضة .. سبحان الله .

أما إن زاد الشيء عن حده ، فذلك شيء غير طبيعي .. وفي عيادات الأمراض الجلدية يحاول الطبيب جذب الشعر برفق لتحديد إذا ما كان الشعر يسقط بصورة طبيعية أو غير طبيعية .

فإذا طلع في يده أكثر من أربع شعرات تبين له أن الشعر يسقط بصورة غير طبيعية .

ولسقوط الشعر أسبابٌ عديدة .. يكون للإنسان أحياناً دخل فيها كسوء إستعماله للمشط فيمشط شعره بعنف .. وقد يستخدم الإنسان صبغات الشعر التي يستعمل الإنسان فيه ماء الأكسجين .. فيؤدي ذلك إلى جفاف الشعر وتساقطه .. أو يكثر من استخدام السشوار أو مشدات الشعر (الردلو) .

وفي حالات الضعف العام وسوء التغذية .. والأمراض مثل الحميات والتيفوئيد ، وبعد الولادة والعمليات الجراحية الكبرى .



واستخدام العلاج الكيماوي لعلاج السرطان .. ونقص هرمون الغدة الدرقية .. ومرض الذئبة الحمراء ومرض الثعلبة ... الخ .

ولا نغفل الأسباب الوراثية ..

أما عن التعامل مع سقوط الشعر .. فلابد من مراجعة الطبيب .. ثم الاهتمام بالتغذية وإمداد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة ، والمواد التي تساهم في تغذية الشعر مثل الحديد .. والذي يتوافر في الكبدة واللحوم والخضراوات الطازجة ، وفيتامين (أ) و (هـ) .. فيتامينات (ب) المركبة .. ولقد أوردنا بعض الوصفات التي تستخدم في علاج سقوط الشعر من المواد الطبيعية .



الشعر في الوجه

هي شكوى دائمة ومتكررة خاصة عند السيدات من ظهور شعر زائد - غير طبيعي - في أماكن متفرقة من الجسم - جسم المرأة - كالوجه .

وقد رجحت الأبحاث حدوث ذلك نتيجة اختلال هرموني مثل إختلال الغدة فوق الكلوية ، وزيادة إفرازات هرمون المبيضين بالإضافة إلى استعمال بعض الأدوية التي تحتوي على هرمونات الذكورة .

وقد كانت هناك محاولات علاجية لمثل هذه الحالة .. إلا أن أنجحها هو طريقة نزع الشعر غير المرغوب فيه بصفة دائمة عن طريق القضاء على الخلية النامية للشعرة بواسطة التيار الكهربائي (تيار خاص) .

وتسمي هذه الطريقة الإلكتروليزس (Electrolysis) .

والواقع أنه لكي نصل إلى هذه الخلية تستخدم أبرة صغيرة رفيعة جداً تخترق الجلد حتى تصل إلى نهاية الشعرة .. ومن خلال هذه الأبرة يمر تيار كهربائي منتظم ومحكم ينبعث من جهاز خاص وحساس جداً يسمى (Epilator) .. أي نازع الشعر .. حيث تسمى عملية نزع الشعر الزائد (Epilation) مثل نزع رموش العين الزائدة .

وفكرة هذا التيار أنه يقوم بعملية كي البصيلة .. مما يجعل ظهورها مرة أخرى أمراً شبه مستحيل .. وبالطبع فإن هذه العمليات تخضع لإشراف طبي وممارسات الاخصائي المتمرس حتى لا تترك آثار الكي في الجلد .



وقد أقر الاتحاد الطبي الأمريكي في نشرته السنوية ثلاثة أنواع من العلاج بالكي .. كوسيلة فعالة للتخلص من الشعر الزائد نهائياً :

❖ **النوع الأول : ويطلق عليه (Galvanic current) .**

أي التيار الجلفاني .. وهو تيار مستمر ينتج عنه تفاعل كيمائي كهربائي من أيدروكسيد الصوديوم مما يسبب إحتقان خلايا البصيلة .

❖ **النوع الثاني : ويطلق عليه (Thermal current) .**

أي التيار الحراري .. وهو تيار غير مستمر يقوم بكي بصيلة الشعرة مما ينتج عنه القضاء على منبت الشعر بالحرارة .. وهذا النوع هو أكثر الأنواع إنتشاراً وذلك لفاعليته ونتائجه السريعة .

❖ **النوع الثالث :** هو خلط بين النوعين الأول والثاني .

ولا توجد فترة زمنية معينة للحصول على نتائج فعالة حتى الآن ، ولكن يرجع الاخصائي في تحديد هذه المدة حسب كل حالة .. مع ملاحظة أن مدة كل جلسة تكون بين ١٥ ـ ٦٠ دقيقة .. حسب نوع الشعر والبشرة والعمر .

ومن ناحية الشعور بالتيار الكهربائي فإنه يختلف من سيدة إلى أخرى ، فواحدة تشعر به كوخز الأبرة .. والبعض الآخر يصفه بالألم .

غير أنه مع هذه الأحاسيس فإن السيدة التي تخضع للعلاج تسترد ثقتها بنفسها وتعود إليها الراحة النفسية ، وقد تحققت نتائج طيبة في فترة قصيرة .

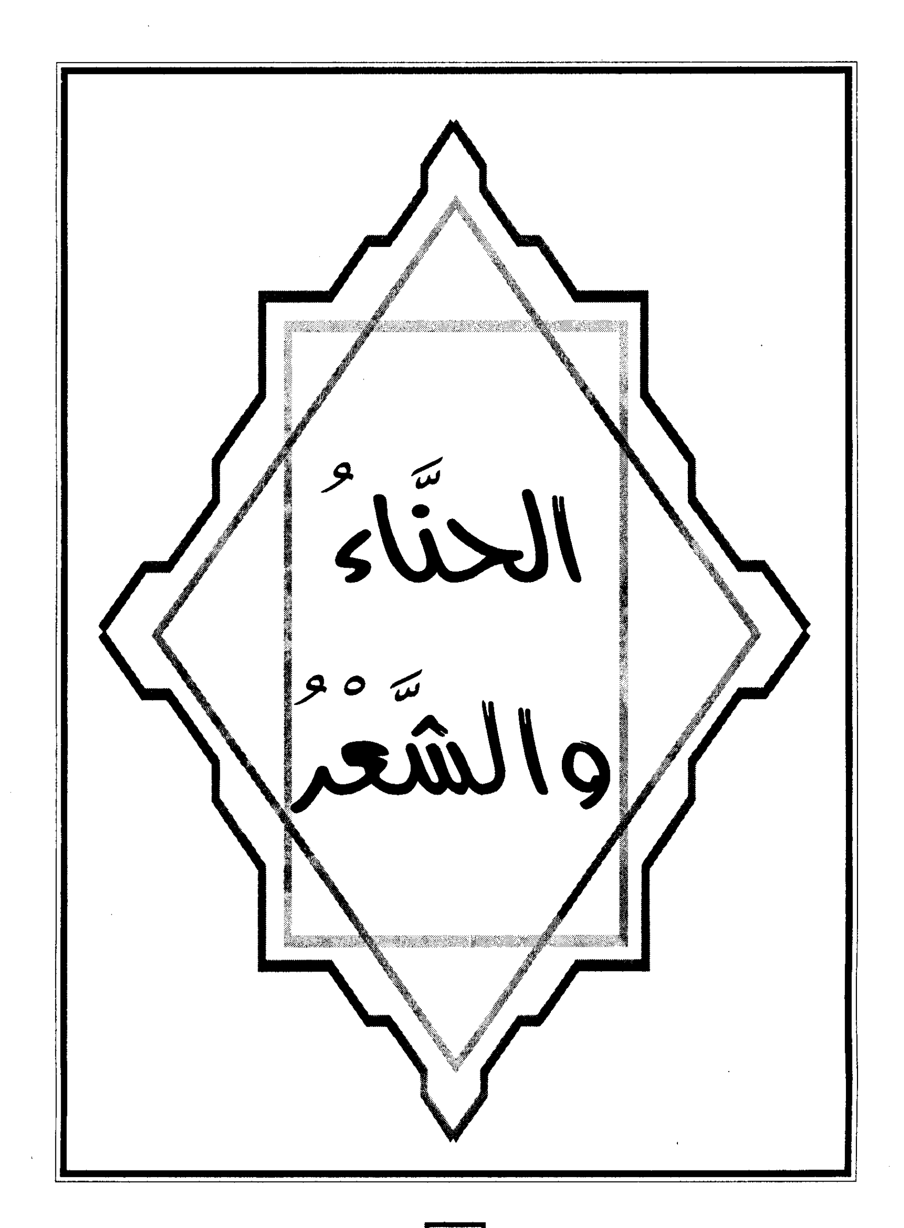
حروق فروة الرأس وزرع الشَّعْر

قد تكون حروق فروة الرأس سطحية وبذلك ينمو الشعر بعد الحرق بشكل طبيعي ..

أما إذا كانت الحروق عميقة ، وقد دمرت بصيلات الشعر فيصاب المريض بالصلع نتيجة لذلك .

والواقع أن التدخل الجراحي بعمل جراحي لنقل شريحة من الشعر إلى المنطقة المصابة بالصلع قد تطور تطوراً مذهلاً .. وبخاصة بعد إختراع الميكروسكوبات الجراحية .. الذي يعد ثورة في جراحات الاستبدال .. استبدال المناطق المصابة بشرائح ينمو فيها الشعر نمواً طبيعياً .

~~~●●●~~~
~~~


الحنَّاءُ
والشَّعْرُ

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال :

" إن اليهود والنصارى لا يصبغون ، فخالفوهم " . متفق عليه .

" والمراد خضاب شعر اللحية والرأس الأبيض بصفرة أو حمرة ، وأما السواد فمنهي عنه " .

❖ عن جابر رضي الله عنه قال :

أتى بأبي قحافة والد أبي بكر الصديق رضي الله عنهما ، يوم فتح مكة ورأسه ولحيته كالثغامة بياضاً ، فقال رسول الله ﷺ : " غيروا هذا واجتنبوا السواد " رواه مُسْلمٌ في صحيحه .

والثغامة : شجرة بيضاء الثمر والزهر تنبت في قمة الجبل وإذا يبست زادت بياضا .



الحنَّاءُ والشَّعر

الحنَّاء من الموروثات القديمة التي شهدتها العصور والحقب .

عـرفـهـا قـدمـاء المصـريون .. واسـتـعـملها العـرب .. عـلاجاً ، وصـبغة للشعر .

قال صاحب الطب النبوي (ابن قيم الجوزية) :

وقد روي البخاري في تاريخه ، وأبو داود في السنن أن رسول الله ﷺ ما شكا إليه أحدٌ وجعاً في رأسه ، إلا قال احتجم .. ولا شكا إليه وجعاً في رجليه ، إلا قال له : اختضب بالحِنَّاء .

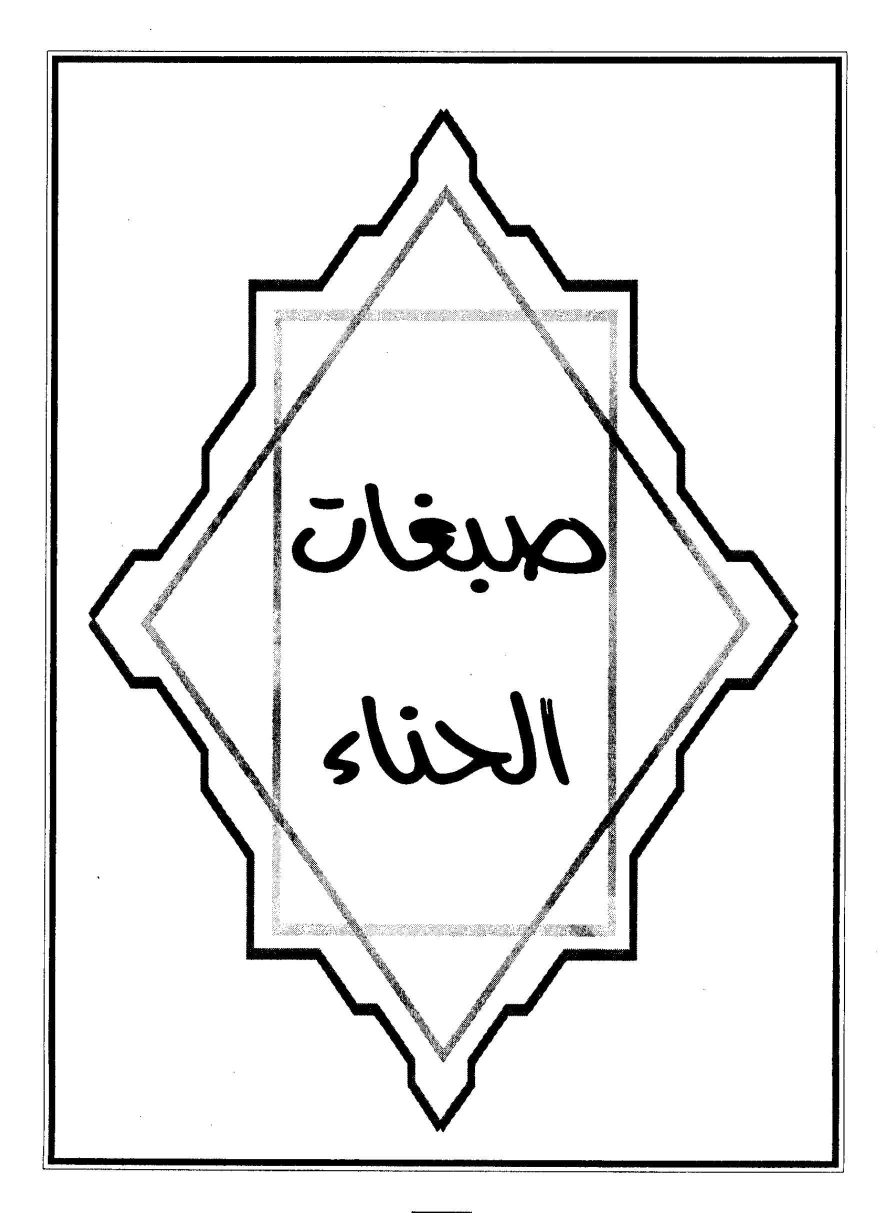


وقد تأكد بالأبحاث الحديثة أن صباغة الشعر بالحناء تمنح الشعر القوة ، واللون الجذاب .

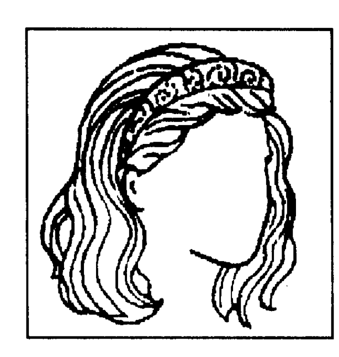
كذلك ثبتت فعاليتها في كثير من حالات علاج سقوط الشعر وتغذيته وتجميله .

ولهذا سأعرض لصور شتى من طرق صبغ الشعر بالحنَّاء .

~~~●●●~~~
~~~


صبغات
الحناء

صبغة الحناء للشعر الجاف



لابد من غسل الشعر وتجفيفه قبل استعمال الحناء .. وضروري غسل الشعر من الزيوت والكريمات ويستحسن أن يتم غسل الشعر وتجفيفه قبل استخدام الحناء بيوم .

- المقادير :

- ١/٢ كوب حنة حمراء .. (مخلوطة جيداً وناعمة) .
- ٣ ملاعق زيت زيتون أو ذرة .
- ١/٢ كوب شاي ساخنة (غامق) بدون سكر .

- طريقة عمل الحنّاء (الصبغة) :

أولاً : تتخذ الاحتياطات الآتية قبل استخدام الحناء :

(في كل مرة تستخدم فيها الحنّاء)

- يمشط الشعر جيداً قبل الاستخدام .



- ضعي على أكتافك منشفة غامقة اللون (مخصوصة لذلك) .

- البسي مريلة (كمريلة المطبخ) لوقاية الملابس .

- استخدمي قفازين بلاستيك لحماية اليدين .

- يفضل استخدام الحناء ساخنة (حسب الاحتمال) .

ثانياً : تخلط المقادير السابق ذكرها مع بعضها وتعجن جيداً .. ثم تترك مغطاة لمدة ساعة على الأقل أو تعجن منذ الليل .

يضاف فنجان شاي إليها غير محلى إذا كانت غليظة القوام وتقلب مرة أخرى .

ثالثاً : توضع الحناء بحيث تصل إلى الجذور (جذور الشعر) وذلك بتناول الصبغة (الحناء) بواسطة ملعقة أكل .

- ضعي مقدار ملعقتين في وسط الرأس على المفرق ودلكيها بأصابع اليدين .

- ارفعي خصلةمن شعرك بواسطة أصابع يدك اليسرى واسكبي فيها بواسطة الملعقة قليلاِ من الحنة ودلكي .

- ثم تابعي رفع خصلات الشعر ، وسكب مقدار من الحناء بينها حتى تغطي منطقة الرأس كلها .

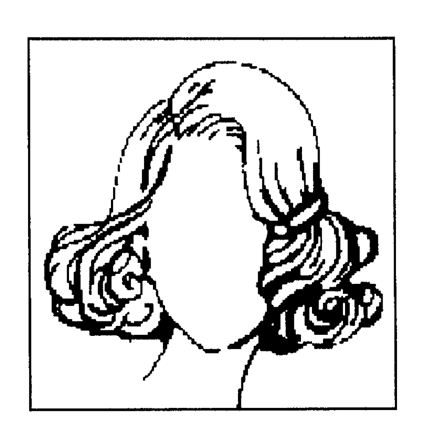
- ثم قومي بتمشيط الشعر بواسطة أصابع يديك لتصل الحناء إلى جذور الشعر .

- أميلي برأسك للأمام وحاولي تغطية مؤخرة الرأس ودلكيها جيداً ثم ملسي بكفيك على بقية الشعر .

- أرفعي شعرك المتسدل بواسطة يديك وضعي عليه بقية الحناء ومشطي بأصابع يديك .

- لفي شعرك الطويل على رأسك بشكل دائري .

- ملسي الشعر باليدين حتى يغطي بالحناء كاملاً .. ولم يعد يظهر منه شيء .. ثم غطي شعرك بغطاء نايلون أو بلاستيك وضعي قطناً تحت أطراف الغطاء من على الجبهة وقبل الأذنين وعند مؤخرة الرأس فوق الرقبة لكي لا يسيل منها شيء على الجسم .





- إنتظري ساعة على الأقل ، ثم أرفعي الغطاء النايلون ثم غطي شعرك بقطعة (طرحة سوداء قديمة) لكي تمتص الماء الزائد ولكي تمسك الشعر .. وتسمح بدخول الهواء ليجف الشعر بطريقة طبيعية .. وإنتظري ساعة أخرى لكي يرفع الغطاء .

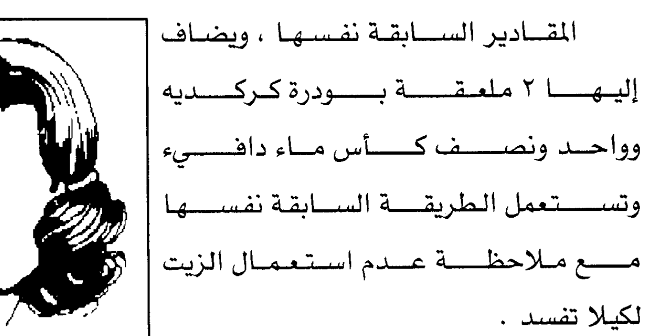
- أغسلي شعرك بالماء الدافيء حتى تسيل منه الحنَّاء ثم يغسل الشعر بالشامبو والماء الدافيء حتى ينظف تماماً ، ثم يغسل بأي نوع من البلسم (الزيت) حتى يسهل تمشيطه .



حناء للشعر الدهني

يضـــاف إلى المقــادير الســابقــة عـصــيــر ليـمـــونة صــغـيـرة ونســتعمل الطريقة الســابقة نفســها .





حناء بالكركدية للشعر الجاف والدهني

المقــادير الســابقـة نفسـها ، ويضـاف إليـهـــا ٢ ملعـقـــة بــــودرة كـركـــديه وواحــد ونصـــف كـــأس مـــاء دافـــيء وتســـتعمل الـطريقـــة الـسـابقة نفســـها مـــع مـلاحظـــة عـــدم اسـتعـمـال الزيت لكيلا تفسد .





حناء بالأعشاب

للشعر الفاتح ، أو المصبوغ بلون فاتح وتريد أن يغمق ..

- المقادير :

- ١/٢ فنجان حنة حمراء ناعمة .
- ١/٢ فنجان حنة سوداء ناعمة .
- فنجان من أوراق عشب البابونج المطحون .
- كأس وربع كأس ماء ساخن .

وتستعمل الطريقة السابقة نفسها في التحضير والصبغ .





حناء بالأعشاب للشعر الغامق أو الدهني

- المقادير:

- فنجان حنة حمراء ناعمة .
- فنجان أوراق البابونج مطحونة .
- كأس ماء مغلي .

وتضاف المقادير للشعر الغزير والطويل .

- الطريقة :

- نفس الطرق السابقة في التحضير والاستعمال .





حناء بالأعشاب لصبغ الشعر باللون الأحمر

- المقادير :

- فنجان مشاط ناعم (يشترى من عند العطار) .
- فنجان حنة حمراء ناعمة .
- ربع كأس ماء بارد .

تحضر بالطريقة السابقة ، وطريقة الاستعمال نفسها .



صبغة البابونج للشعر الأشقر

تستعمل صبغة البابونج للشقراوات فقط .. وذوات الشعر المصبوغ الفاتح إذ أن صبغة البابونج ليس لها تأثير في اللون مثل الحنة ، ولكن له تأثير صحي على الشعر .. فهو يقويه ويكسبه لمعاناً .

ويفضل استعمال عشب البابونج الطبيعي (عند العطار) وليس المصنوع .. (في الصيدليات) .

ـ الطريقة :

- يكون الشعر جافاً بعد غسله وتنظيفه من الدهون .
- أحضري كأساً مليئاً بأوراق البابونج .
- ضعي عليها كأس ماء مغلياً وتغلى لمدة دقيقتين فقط وانتظري حتى تبرد قليلاً .





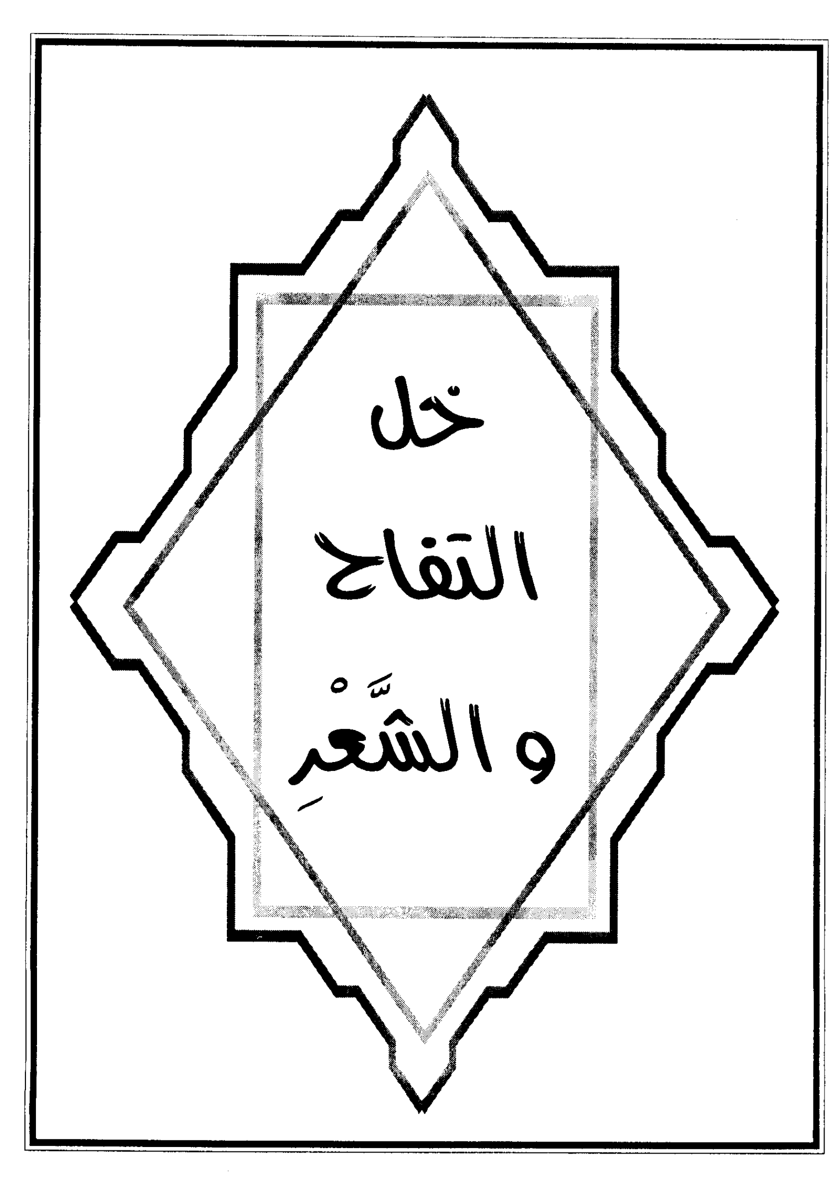
- ضعي منشفة على كتفيك ، وقد لا تحتاجين القفازات النايلون .

- بللي شعرك بواسطة منقوع البابونج وذلك من الجذور وحتى الأطراف .

- أرفعي شعرك إلى قمة الرأس ولفيه كعكة ثم ثبتيه بواسطة (فيونكة كبيرة) .

- غطيه لمدة ساعة بغطاء بلاستيك أو نايلون .. ثم ارفعي الغطاء وانتظري حتى يجف ويغسل بعد ذلك بالماء فقط .. ثم جففيه ومشطيه .

~~~●●●~~~
~~~


خل
التفاح
والشَّعْرِ

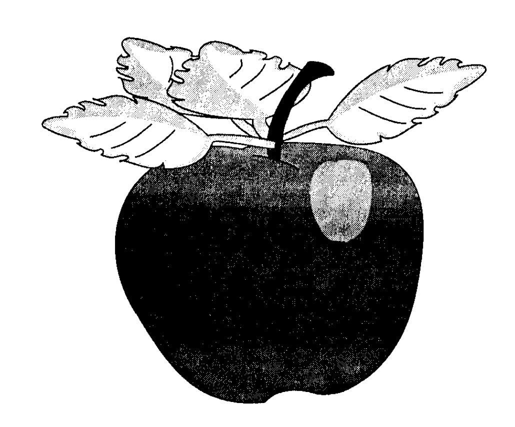


خل التفاح والشّعر

كالحناء . فإن خل التفاح من الموروثات القديمة ومن المواد المفيدة جداً صحياً وبدنياً .. مما لا مجال لذكره هنا .

ذكر (د . س. جارفيس) في كتابه (الطب الشعبي) كثيراً من فوائد خل التفاح فقال : إن جميع عناصر التفاح . ماعدا سكره الذي يتحول إلى مادة أخرى تنتقل إلى الخل المصنوع من التفاح وعلى الأخص المعادن الخاصة بالتفاح وسواء استعملت الثمرة أو عصيرها أو خلها ، فهذه كلها مصادر لعناصر شافية . ولو جرب الخل المصنوع من مختلف أنواع الفاكهة لما وجد بينها ما يضاهي خل التفاح بفوائده وحسن تأثيره !!

أ .هـ.



علاج تساقط الشَّعْر

استخدم خل التفاح لعلاج تساقط الشعر .. وهذه هي الطريقة :

- المواد المستخدمة :

- زيت خروع . خل التفاح .

- الطريقة :

- يؤخذ زيت خروع ويمزج في قارورة (زجاجة) نصفها خل التفاح ونصفها الآخر من زيت الخروع وترج الزجاجة قبل الاستعمال ، ويدهن من الخليط فروة الرأس يومياً قبل النوم .

لتنعيم الشَّعْر

- المواد المستخدمة :

- برقدوش (وهو نبات عطري موجود في المشاتل وعند العطارين) .
- خل التفاح .

- الطريقة :

ينقع النبات (البرقدوش) مهروساً ١/٢ كوب منه في زجاجة خل التفاح مخففة بالماء لمدة أسبوع ثم يصفى ويدهن به الرأس بعد عصره وتصفيته قبل النوم ، فإنه ينعم الشعر ويجعله كالحرير .



لعلاج قشور الرأس وجروحها .. والقمل وبيضه (السبان)

- الطريقة :

تطحن الحبة السوداء جيداً وتعجن في خل حتى تصير كالمرهم ويدهن الرأس بعد حلقها .

وإذا لم تحلق الرأس يخلل المرهم خلال الشعر حتى يصل إلى الجذور أي أصول الشعر .

ويعرض المريض رأسه لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة ولا تغسل الرأس إلا بعد خمس ساعات على الأقل .. ويكرر ذلك يومياً لمدة أسبوع .

~~~●●●~~~
~~~

وصفة أخرى
لعلاج قشر الرأس وقروحها

١ ـ تعجن الحناء بالخل وتوضع على الرأس لمدة ساعة على الأقل .. ثم تغسل .. ويكرر ذلك أسبوعياً لمدة شهر (٤ مرات أسبوعياً) تقضي على القشر تماماً .

٢ ـ يدق الملح ناعماً ، ويخلط بالخل ، وتغسل به الرأس .. تزول القشرة .

٣ ـ يخلط الصبر بالخل وتطلى به الرأس .. ينفع ذلك في علاج قروح الرأس وقشورها .

وهناك وصفات أخرى والعبرة بمن يلتزم بها .

❖❖❖

وبعد فإنه يجب العناية بالشعر .. كما أوصى بذلك النبي الكريم ﷺ .

فمن المأثور عنه ﷺ أنه كان يعتني بشعره ويرجله (يمشطه) ، ويدهنه بالدهن أو الزيت (ما يقوم مقام الكريمات وزيت الشعر).

وكان ﷺ له مكحلة ومشط ومرآة .

ويقول ﷺ : (من كان له شعر فليكرمه) .. أي يعتني به .



ودعا إلى صبغ الشعر بالحناء ، أو بأية أعشاب دون أن يصبغ الشعر باللون الأسود .

❖❖❖

ونصيحة أخرى نسديها وهي أن :

الشعر الدهني .. يتطلب في البداية تكرار غسله على فترات متقاربة إلى أن تقل فيه الدهون تدريجياً .. فيكتفى بغسله مرة أو مرتين أسبوعياً .

● أما الشعر الجاف .:

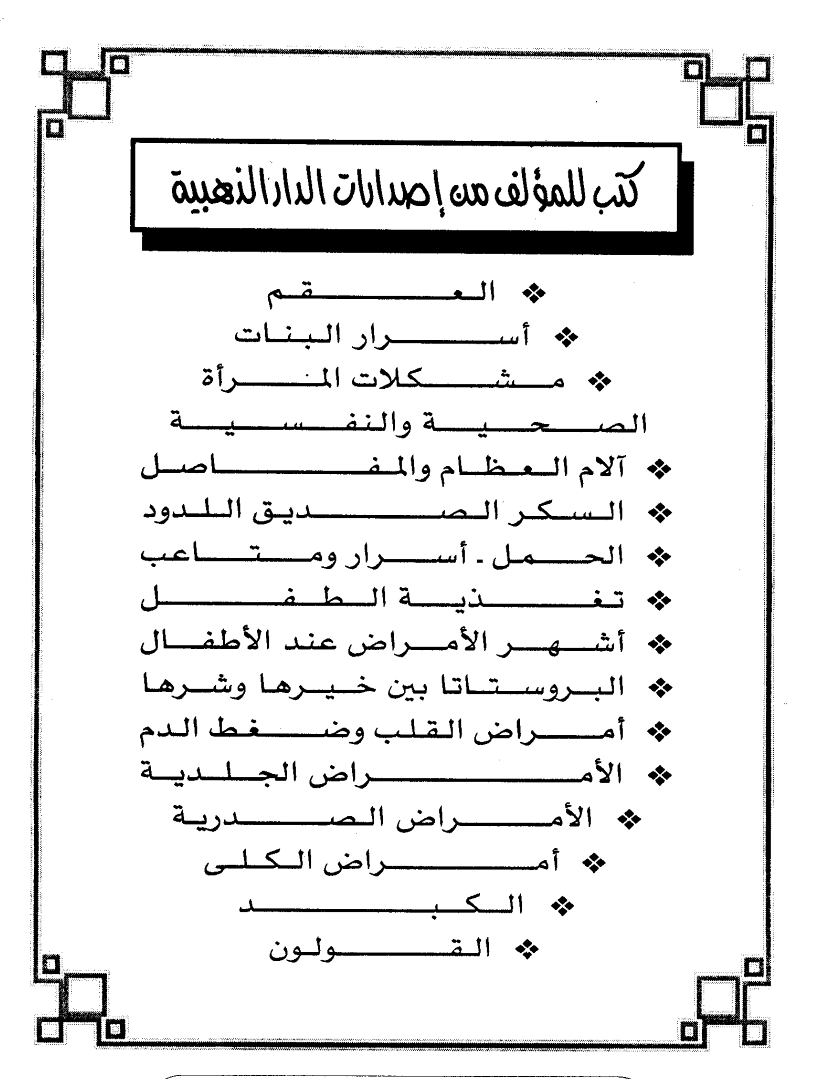
فيفضل عدم استعمال الشامبو له بكثرة فلا يستخدم إلا مرة واحدة أسبوعياً على أن يتم تدليك فروة الرأس قبل غسل الشعر بزيت الصبار أو أي زيت من الزيوت المغذية للشعر والتي تساعد على تعويض خلايا البروتين الميتة الموجودة على سطح الشعر .

ـ شطف الشعر : بعد غسله بالخل المخفف بالماء فيقضي على القشرة التي تظهر في فروة الرأس .

ونكرر ..

ـ أن للتغذية دوراً مهماً في المحافظة على رونق وجمال الشعر ، إذ أنه يحتاج إلى الفيتامينات والكالسيوم ، والبروتينات ، وهذا يعني الاهتمام بتناول اللحوم ، والجبن ، والبيض والكبد والسمك والبقدونس ، والجرجير ، بالإضافة إلى الفاكهة التي تحتوي على العديد من الفيتامينات التي تعمل على تقوية الشعر .

محتويات الكتاب



كتب للمؤلف من إصدارات الدار الذهبية

- العقم
- أسرار البنات
- مشكلات المرأة الصحية والنفسية
- آلام العظام والمفاصل
- السكر الصديق اللدود
- الحمل - أسرار ومتاعب
- تغذية الطفل
- أشهر الأمراض عند الأطفال
- البروستاتا بين خيرها وشرها
- أمراض القلب وضغط الدم
- الأمراض الجلدية
- الأمراض الصدرية
- أمراض الكلى
- الكبد
- القولون

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ٥٥٨٢ / ٢٠٠٢

دار النصر للطباعة الإسلامية

٢ - شارع نشاطى شبرا القاهرة

ت : ٥٧٨٧٩١٨ - ٥٧٩٩٩٤٢

الرقم البريدي : ١١٢٣١